دليل

علاج القولون

وأمراض المعدة والأمعاء

شيت كونينغام

دليـل

علاج القولون

وأمراض المعدة والأمعاء

شيت كونينغام



للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

ترجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

إعادة طبع الطبعة الرابعة ٢٠٠٩

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض ١١٤٧١ - تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+ - فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+

The Irritable Bowel Syndrome (I.B.S.) & Gastrointestinal Solutions Handbook

by

Chet Cunningham





المحتويات

المقدمة

قد ينتابك إحساس مزعج ، حيث يكون بطنك مضطرباً ، حتى إنك تخشى أن تتقيأ . أما بالأمس فقد انتابتك حالة إمساك شنيعة حتى كدت تصرخ . وفي الأسبوع الماضي كانت التقلصات والتشنجات تعتصر أمعاءك ، ومهما كان الطعام الذى تتناوله ، لا يتركك الشعور القبيح المزعج وشأنك .

ما يحدث لك هى أعراض تقليدية لمتلازمة القولون العصبى ، والتى تنطوى على آلام بالبطن لا يقوى الفرد على التخلص منها ، بل تسبب له الهياج أحيانًا فيلقى بالأشياء ويضرب الناس .

يعانى أكثر من ٨٠ مليون أمريكى من متلازمة القولون العصبى أو من إحدى مشكلات الجهاز الهضمى الأخرى . حيث يعانى الكثير واحداً أو أكثر من الأعراض والآلام والمشكلات التى تتجمع فى كيان واحد هو القولون العصبى . وتتمثل المشكلة الكبرى فى أن معظم الناس لا يفهمون ماهية ما يحدث لهم ، ولا يعرفون الأسباب ، والأهم من ذلك هو أنه ليس لديهم أدنى فكرة عما يجب عليهم فعله حيال هذه الحالات .

يزيد عدد النساء اللاتى يعانين من القولون العصبى على عدد الرجال ولسنا متأكدين من سبب ذلك ، فقد يرجع السبب إلى أن النساء أكثر اهتمامًا بأنفسهن حيث يذهبن للأطباء ويبحن بشكواهن ، بينما يتكبر الرجال على ذلك .

بعد الإصابة بالبرد المعتاد ، تأتى معظم أسباب الزيارات لعيادات الأطباء متعلقة بالقولون العصبى والشكوى من متاعب القناة الهضمية .

وقد تظهر الأعراض وتختفى ربما لما يقارب الشهر قبل أن يقرر الناس استشارة الطبيب .

وللأسف تعكر هذه الأعراض المتعلقة بالجهاز الهضمى صفو حياة الفرد بكاملها ، سواء عند تناول الوجبات ، أو الخروج مع العائلة ، أو حضور المناسبات الاجتماعية ، أو القيام بأنشطة العمل والرياضة . فإذا وجدت نفسك مضطراً لدخول الحمام كل ساعة فلن تستمتع بأى وقت تقضيه مع الناس ، سواء بالعمل أو عند ممارسة الرياضة أو أى نشاط اجتماعي .

وكثيراً ما تفسد المتعة التى من المفترض أن يشعر بها الفرد عند تناول طعامٍ جيد بسبب قلقه بشأن ما سيفعله هذا الطعام بأمعائه ، فإن أكلت شيئاً تسبب لك فى تعب قبل ذلك ، فغالباً ستشعر أن هذا سيحدث ثانيةً .

ومن الحقائق الجلية أن القولون العصبى يعد مشكلة حقيقية ، وهو ليس مرضاً ، ولكنه حالة تنتابك فيجن جنونك ، وقد تستمر عادة لسنوات وسنوات ؛ وغالباً ما تتسلل إليك بعض أعراض القولون العصبى بالتدريج دون أن تدرك ذلك . ولكن يمكن السيطرة على الأعراض الحادة ، والتقليل من حدتها ، حتى يتأقلم الفرد على العيش معها.

وبالفعل قد يتسبب التوتر والضغط العصبى فى زيادة حدة هذه الأعراض ، ولكن نفس الضغط قد يتسبب فى شعور الفرد الصحيح الذى لا يعانى من القولون العصبى بآلام المعدة ، أو الجرى نحو الحمام مصابًا بحالة إسهال مفاجئة . فنحن على يقين أن العقل يؤثر فى البدن ، وهو ما يسمى بالسيكوسوماتية (أى الأمراض الجسدية النفسية) ، وهذه حقيقة مسلّم بها ، ولكن أعراض وآلام القولون العصبى لا تنتج فقط عن أسباب نفسية أو عقلية .

فالحقيقة هى أن الفرد يعانى بالفعل من اعتلال بدنى حاد ، ويمكن بل ويجب علاجه . وهذا جزء مما سنتحدث عنه فى هذا الكتاب ، لذا كل ما عليك عمله هو مواصلة القراءة ، أو اذهب لصفحة الفهرس وحدد الموضوع الذى قد يناسب الإحساس بالألم اللعين الذى ينتابك ، وادرسه بعناية.

يمكن أن يصاب أى شخص مهما كان مستواه المادى أو العلمى بالقولون العصبى أو مشكلات الهضم أو متاعب القولون ، وذلك بغض النظر عن مكان مولده ، أو خلفيته الدينية أو السياسية أو العرقية ، أو حتى الفريق الرياضى الذى يشجعه ، فهذه الأعراض هى أقصى حالات الديمقراطية .

كما أن أكثر من نصف ضحايا القولون العصبى تتراوح أعمارهم بين سن الرابعة والعشرين والسادسة والأربعين ، وتمثل النساء ستين فى المائة من إجمالى هذه الحالات .

من الحالات التى يعتبرها الأطباء ضمن أعراض القولون العصبى : آلام المعدة ، التشنجات ، الغازات ، التجشؤ ، الحرقة فى فم المعدة، التقلصات ، التقلب بين الإمساك والإسهال ، صعود حمض المعدة للحلق، الألم الشديد عند لمس البطن ، آلام حادة بجوف البطن ، التقيؤ ، التعب الزائد ، وآلام الظهر غير المبررة .

وسوف نغطى كل واحدة من هذه الحالات بالتفصيل تباعًا فى هذا الكتاب ، موضحين ما يمكنك القيام به لمساعدة نفسك على تقليل حدة الأعراض أو ربما منعها كلها .

قد تتدرج حدة المشكلات التى تصاحب القولون العصبى بداية من التعب البسيط ، حتى المعاناة من الأعراض الخطيرة التى تستوجب الذهاب للمستشفى ، وتعاطى عقار مزيل للألم مثل المورفين والذى لا يجد الطبيب بدًا من وصفه لإراحة المريض .

في العديد من الحالات قد يساء تشخيص الأعراض على أنها مرض ما ، حيث يقوم الطبيب بفحص المنطقة التى يظنها مصدر الألم لكنه لا يجد أى مشكلة ظاهرة ، وهذا لا يجب أن يحدث ، حيث يجب النظر إلى أعراض القولون العصبى على أنها جزء من كل ، وعلاجها باعتبارها سلسلة من الأعراض التى تحدث خلال مدى زمنى ، وليس كمشكلة واحدة منفصلة .

أول خطوة فى أى برنامج علاجى يجب أن تكون إجراء فحوص شاملة للتأكد من عدم وجود مرض معقد بالجهاز الهضمى يسبب المتاعب ، وبعد تجنب مثل هذه الأمراض ، يمكن البدء فى العمل على السيطرة على مشكلات القولون العصبى .

وأحياناً ما يتنقل المريض بين طبيب وآخر وهو يشكو من المشكلة ، وترسله مؤسسات الرعاية الصحية من مكان لآخر حيث يهز الأطباء رؤوسهم ويقول كل منهم : " هذا الأمر خارج نطاق تخصصى " . وأحياناً ما يضطر آخر طبيب يقصده المريض إلى القول بأنه ليس متأكدًا بالضبط من طبيعة المشكلة ، وأنه ينبغى على المريض أن يعوّد نفسه على العيش بها .

لا تصدقهم . عليك البحث عن طبيب لديه الخبرة بطبيعة القولون العصبى الخادعة المعقدة ، والذى يفهم الإحباط الذى قد يصاب به كل من الطبيب والمريض أثناء عملية العلاج ، عندئذ ستشعر ببعض الرضا .

وعندما تكل مساعيك ، قد تجد أنك أفضل طبيب لنفسك ، حيث إنك تعرف وتفهم تمامًا ما تعانى منه من أعراض وما يسبب لك الألم والعذاب . نأمل أن نعينك على مساعدة نفسك بهذا الكتاب الذى يحتوى على بعض الإجابات حتى لو لم يقدمها لك غيرنا .

فى هذا الكتاب سوف تعرف أن قلقك بشأن أعراض القولون العصبى قد يفوق أحياناً قلقك بشأن الحالة نفسها . فسوف تعلم ببساطة أنه لم

يمت أحد قط بسبب القولون العصبى ، كما أنه لا توجد أية مؤشرات حقيقية على أنها تؤدى إلى الإصابة بأى مرض خطير بالأمعاء كالسرطان أو مرض كرون . ومن الإرشادات التى ستسمعها أنك إذا أشركت غيرك فى مشكلتك ، فسوف تتخلص من نصف معاناتها ، لذا أشرك أصدقاءك وطبيبك فى معاناتك ، فقد تجد أن أحد أصدقائك يشكو من نفس الأعراض ، فيشاركك خبرته وتعاطفه.

قد تعانى من أكثر من مشكلة خطيرة فى الجهاز الهضمى مثل القرحة أو متاعب المرارة فى آن واحد . وقد يؤدى العلاج الخاص بإحداها إلى التسبب فى متاعب فى الأخرى . فلا شيء بسيط فى متاعب الجهاز الهضمى الذى يؤدى العديد من الوظائف المختلفة فى تناغم معقد لكى تتمتع بهضم هادئ .

هل تعلم ما هو أكثر العقاقير مبيعًا فى العالم ؟ طوال العديد من السنوات السابقة ، كان ثمة تسابق بين نوعين من العقاقير ، وكلاهما يساعد فى السيطرة على متاعب الحامض المعدى ، أولهما هو " زانتاك " الذى بلغت مبيعاته السنوية إلى ما يزيد على **مليارى دولار** ، وتبعه فى السباق مباشرة " تاجامنت " الذى وصلت مبيعاته الآن إلى **١,٢ مليار دولار** فى السنة .

فلماذا إذن تصل مبيعات هذين العقارين لهذا الحد الهائل ؟ لأن هناك فى الولايات المتحدة وحدها ما يصل إلى ٨٠ مليوناً من البشر يتعاطون العقاقير بانتظام محاولين السيطرة على متاعب حمض المعدة .

لذا فابتهج ؛ لأننا سوف نضع أيدينا على مشكلتك بالضبط ، ونأمل أن نقدم لك بعض الوسائل العملية التى يمكن أن تعتمد عليها لكى تتمتع بمزيد من الراحة ، وتتخلص من التأثيرات طويلة المدى التى تصاحب متلازمة القولون العصبى .

وبهذا ستكون لديك معرفة بما سنتحدث عنه . فسوف نقدم لك بعض التعليمات المفصلة ، والتدريب الأساسي بشأن طبيعة جهازك المعدى المعوي ، والعناصر التى يتكوّن منها ، وموضع كل منها فى جسدك .

وبمجرد أن يتكون هذا الأساس المعرفى لديك ، سوف نتقدم موضحين لك بمصطلحات غير متخصصة كيف يقوم جهازك المعدى المعوى بوظائفه ، وسنصحبك فى هذه الرحلة بداية من الفم عبر المرىء وصولاً إلى المعدة ثم بقية الطريق الذى ينتهى بالشرج .

فى هذه الرحلة سوف تتعرف على ما يجرى فى معدتك ، وأمعائك الدقيقة والغليظة ، وبعض المشكلات التى من المحتمل حدوثها ، وكذلك بعض سبل علاجها .

بعد ذلك سوف نعرض عليك قائمة طويلة بالمتاعب التى يشكو الكثيرون منها . فيمكنك الاطلاع عليها لترى إن كان فى هذه القائمة المفصلة ما تعانى منه ، فهى تضم تقريبًا كل المشكلات التى يحتمل أن تحدث فى الجهاز الهضمى .

بعد ذلك سوف نلقى نظرة عن قرب على هذه المشكلة المسماة بمتلازمة القولون العصبى ، وكما قلنا من قبل ، فإن هذا المصطلح يستخدم ليعبر عن باقة تحتوى - على الأقل - على عشرة أو اثنى عشر من المتاعب الشائعة التى يشكو المرضى من حدوثها فى الأمعاء والمعدة والجهاز الهضمى ككل .

يقول البعض إنه بإمكانك التخلص من آلام المعدة والأمعاء فى غضون سبعة أيام من خلال التحكم بما تأكل . قد يعتبر هذا صحيحًا بالنسبة لحالات قليلة تعانى من أشياء بسيطة ، ولكن معظم مرضى القولون العصبى يحتاجون من المساعدة ما يزيد كثيرًا على مجرد التوقف عن تناول قشر التفاح أو اللبن أو العجائن .

فى هذا القسم من الكتاب سوف نحاول تغطية كل الأعراض التى يشكو منها مرضى القولون العصبى . كما سنخوض فى التفاصيل المتعلقة بالغازات والانتفاخ والغثيان والقيء وحرقة فم المعدة وآلام البطن عند خوائها أو امتلائها الزائد والإسهال والإمساك ومتاعب الشرج ومضادات الحموضة وطفيليات الجيارديا التى تصيب الأمعاء والبطن الحساس والآلام الحادة والإرهاق المفرط والصداع غير المبرر .

ولقد قيل الكثير عن علاقة النظام الغذائى بالقولون العصبى ، وألفت كل الكتب على أساس فكرة أن نظامك الغذائى هو العامل الوحيد المسيطر على كل متاعب قناتك الهضمية .

لن نتمادى فى ذلك ، ولكننا سوف نوضح أن هناك حالات بعينها يمكن أن يفيد فيها تغيير النظام الغذائى للقناة الهضمية ، إلا أن هناك عناصر أخرى عديدة يضمها الجهاز الهضمى لا يؤثر فيها النظام الغذائى .

وتصبح المشكلة أكثر تعقيدًا حينما نبين لك أن هناك من أنواع الطعام ما يجعل الشخص فريسة للتشنجات والإسهال والألم الشديد ، بينما لا تؤثر إطلاقًا نفس هذه الأنواع على شخص آخر وتحت نفس الظروف .

وتتفق كل الأوساط فى الوقت الحاضر على أن هناك سبعة أخطاء مميتة يقترفها الكثيرون فتؤذى أمعاءهم ، وتؤدى هذه الأخطاء إلى حدوث مواقف حرجة والتى قد تخفف من حدة متلازمة القولون العصبى أو تزيدها بناء على الأسلوب الذى يتعامل به الأشخاص مع تلك المواقف والعادات . فى نهاية هذا القسم سوف نوضح كيف يعد الإكثار من الدهون فى الغذاء أمراً غير صحى بالنسبة لمرضى القولون العصبى كما أنه كذلك بالنسبة للجميع ، وسوف يتضمن ملحق هذا الكتاب بيانًا فى عدة صفحات يبين لك عدد جرامات الدهن الموجودة فى غذائنا اليومي .

كما سنتحدث في هذا الكتاب عن أمراض في الجهاز الهضمي ـ وكلها معروفة وقابلة للعلاج ـ ليست مثل مرض القولون العصبى فى تأثيرها الذى قد يشمل الجهاز الهضمي كله . وسوف نتناول بالتفصيل مشكلات القرح والحوصلة الصفراوية والتهاب غشاء القولون المخاطى وفتق جدار القولون ومشكلات المريء والفتق الثغرى والديدان وعسر الامتصاص والبواسير والتهاب الزائدة الدودية وأورام القناة الهضمية والتسمم الغذائى والحساسية تجاه الأغذية .

وتتطلب هذه الأمراض عناية الطبيب ، ونظرًا لأن لها سبباً واحداً ملموساً فيسهل علاجها مقارنة بمتاعب متلازمة القولون العصبى التى تتنوع أعراضها الحادة من شخص لآخر على نحو يثير الضيق ، والأدهى أنها قد تكون خافية ومحيرة حتى لإخصائيي البحث فى الجهاز الهضمى .

يبيّن آخر قسم من الكتاب بعض الأمور والأفكار غير التقليدية التى قد تعينك فى حربك ضد متلازمة القولون العصبى وغيرها من متاعب الجهاز الهضمى .

وسوف يتناول هذا القسم موضوعات : العلاج المثلى (بجرعات ضئيلة من عقاقير تسبب أعراضًا شبيهة) والاسترخاء والقناة الهضمية فى الشيخوخة ، والترحال وأثره على الأمعاء والعلاج بالتنويم المغناطيسى والعلاج بالعطور والأعشاب وحتى العلاج بالإبر الصينية .

ستجد فى هذا الكتاب الإجابة الشافية ، فلقد صمم ليمنحك بعض المساعدة والراحة للتعامل مع المتاعب الخاصة بالقناة الهضمية . ولا تقلق فالكتاب لا يدعوك لهجر الطبيب ولكن فى حقيقة الأمر هناك الكثير من أعراض القولون العصبى يمكنك الحد منها وحتى التخلص منها بنفسك إذا ما وضعت فى حسبانك العديد من الاقتراحات التى سترد فى نهاية هذا الكتاب .

حقًا ، عليك أن تستشير طبيبك، ولكن العديد من الأطباء لا يجدون الصبر أو الوقت الكافى ليضيعوه دون جدوى مع مريض تؤلمه معدته بين حين وآخر وينتابه الإسهال العارض . ونحن نريدك أن تتعلم كل ما بإمكانك معرفته فى سبيل مساعدة نفسك للتخلص منه أو تقليل حدة العديد من الحالات التى تنتاب جهازك الهضمى بقدر الإمكان قبل أن تذهب لزيارة طبيبك .

ابدأ إذن فى الانطلاق فى مغامرتك نحو مساعدة نفسك للحصول على نظام هضم أفضل ، ونأمل أن يعينك هذا الكتاب ، فى الاستمتاع بحياة مريحة ومثمرة على طول الخط .

فواصل القراءة !

١
ما هى القناة المعدية المعوية ؟

فى بادئ الأمر دعونا نستبدل هذا المصطلح الطبى الصعب بعبارة (القناة الهضمية) . على مدار مئات السنين يعرّف الأشخاص المعنيون بصحة الناس القناة الهضمية بأنها تلك الأنبوبة الطويلة التى تشتمل على القليل من الانتفاخات (النتوءات) والجيوب والالتواءات والمنعطفات التى يزيد طولها على سبع وعشرين قدمًا بداية من الحلق وانتهاءً بالشرج .

ولا عيب فى ذكر كلمة " الشرج " تلك الكلمة التى يقصد بها " الفتحة الخلفية للقناة الغذائية " .

فلنبدأ من أعلى : المريء

انطلاقًا من هذا الجزء من المجرى سنتقدم نزولاً ، ونحن لم نبدأ بالفم والبلعوم لأنك تعرفهما ، لذا فقد بدأنا من المريء ، فهو البداية الحقيقية للقناة الهضمية حيث لا يزيد المريء عن كونه أنبوباً يبلغ طوله ستة عشرة بوصة واتساعه بوصة واحدة .

عندما تبدأ بالبلع يغلق أحد الصمامات مجرى الهواء المؤدى لحنجرتك ورئتيك ليمر الطعام للمريء المبطن بغشاء سميك رطب يشبه المخاط مثل ذلك الموجود داخل فمك . ويغلف هذا المخاط الطعام أثناء

نزوله مساعدًا إياه على المرور وحاميًا المرىء من احتكاك الأطعمة وقطع العظم والأطعمة الصلبة أو البذور الحادة به .

عندما تبتلع شيئًا ما تقوم عضلات المرىء بجذب الطعام وتدفعه تجاه المعدة ، فلا ينتقل الطعام مباشرة بمجرد البلع للمعدة وإنما ينتقل بفعل عضلات المريء التى تعمل بشكل تلقائى . وتسمى هذه العملية بالتقلص اللاإرادى حيث يتم دفع الطعام والسوائل نحو المعدة حتى وإن كنت راقدًا أو واقفًا على رأسك .

تتحرك السوائل والأطعمة الممضوغة عبر المريء فى غضون ست أو سبع ثوان ، بينما قد يستغرق الطعام الجاف وقتًا يصل إلى خمس عشرة دقيقة ، وقد تسهم المياه التى تشربها بعد الطعام الجاف فى نزوله لأسفل .

وحينما يتم دفع مضغة الطعام التى نتحدث عنها هذه إلى نهاية الأنبوب تصل لبوابة تفتح فى اتجاه واحد تسمى عضلة الفؤاد والتى تفتح لتسمح للطعام بالمرور عبرها ثم تنغلق فلا يعود أى شيء موجود تحتها للمريء . هذه هى الوظيفة التى من المفترض أن تقوم بها ولكننا سوف نبين لك ماذا قد يحدث إن أصاب هذه البوابة خلل ما .

والمريء هو مجرد ممر أو طريق سريع يمر الغذاء والسوائل عبره ، ولا يقوم بأى شيء سوى ذلك . فهو لا يفرز أو يمتص أو يخزن أو يهضم أى شيء ، ويمكنك مشاهدة أول المريء إن نظرت فى فمك إلى ما وراء لسانك !

بعد ذلك : المعدة

بمجرد أن يمر الطعام عبر الأنبوب الطويل فإنه يصل للمعدة ، ومعدتك عبارة عن كيس عضلى تبدأ مباشرة من تحت عظمة صدرك إلى

اليسار حيث تتصل بالمريء وتنتهى بموضع إفراغها لمحتوياتها فى الأمعاء الدقيقة .

ومعدتك ليست مجرد مخزن ، ففيها تحدث أربع وظائف حيوية حيث :

١. تخزن الطعام والسوائل .
٢. تفرز الأحماض للمساعدة على الهضم .
٣. تخلط وتحرك الطعام والأحماض بقوة .
٤. تحتوى على حمض المعدة الذى يقتل معظم البكتيريا التى يتم ابتلاعها مع الطعام والسوائل .

يتفق معظم الخبراء على أن التخزين هو أهم وظيفة تقوم بها المعدة ، حيث يمكنها الاحتفاظ بمقدار ربع الجالون أو ما يزيد قليلاً على ذلك . ويمكن أن تتمدد المعدة وأن تنكمش وفقًا لمقدار الطعام الذى يتم تناوله . وقد يعانى مريض فقدان الشهية العصبى من انكماش معدته فلا تقوى على تلقى أكثر من كوب واحد من السوائل أو الطعام . وقد تم اختبار بعض الأفراد من كبار الأجسام لاستبيان قدرة المعدة على تلقى مقدار ستة أرباع الجالون .

حين يجرى لبعض الأفراد استئصال للمعدة بسبب وجود مرض ما ، فإنهم يستطيعون العيش بدونها ، ولكن يتحتم عليهم تناول كميات صغيرة من الطعام أو الشراب حيث لا توجد لديهم مساحة للتخزين .

وتفرز المعدة تركيبة عالية التركيز من حمض الهيدروكلوريك . ولا يزال العلماء فى حيرة من قدرة الكائن الحى على القيام بذلك حيث يحفز هذا الحمض المعدة على إنتاج الببسين الذى يعد الإنزيم الرئيسى اللازم لعملية الهضم ، فيقوم الحمض والببسين بمهاجمة البروتينات لتفتيتها .

ولكن كيف يمكنك البقاء حياً بينما يحتوى بطنك على حمض الهيدروكلوريك ؟ هناك واق مخاطى فى معدتك يعمل كحائل بين الحمض ونسيج جدار المعدة حتى لا يحدث أى ضرر ، وهكذا لا يؤثر الحمض إلا على البروتينات .

ويقول بعض الخبراء إن للمعدة نظام حماية يدعى نظام حماية الخلايا ، ويقول المعلمون إن المخاط يحتوى على بعض المركبات الدهنية ، وهى مواد كيميائية قوية من شأنها أن تبدأ أو تكبح نشاط الخلايا ؛ ومن الجلى أنها توجد فى بطانة المعدة المخاطية السميكة وتعد الواقى الكيميائى الذى يحمى جدار المعدة ، ومن ثم تسمح للهيدروكلوريك بالتعامل مع أى شيء آخر .

ويقول خبراؤنا أيضًا إن نفس المركبات الدهنية تساعد بطانة المعدة أيضًا على إصلاح وتجديد نفسها ، فكل وجبة تزيح جزءًا من الغشاء المخاطى المبطن للمعدة هنا تساعدها تلك المركبات على البدء فى توليد خلايا جديدة بعد كل وجبة بفترة تتراوح بين ست إلى ثمانى ساعات .

والآن تقوم جدران المعدة بالضغط على الطعام فتقلبه وتخلطه بالحمض والعصارة المعدية والإنزيمات . وعادة ما يتحول الطعام إلى حالة السيولة ويتحرك نحو الأمعاء الدقيقة وذلك فى غضون ساعتين من تناول الوجبة .

يخالف ذلك بعض الأطعمة البروتينية مثل اللحوم فتستغرق نحو أربع ساعات حتى تترك المعدة . وكذلك الوجبة الغنية بالدسم حيث قد تحتاج لما يربو على ست ساعات من عمل المعدة قبل أن تصير جاهزة للمضى قدماً حيث تقوم المعدة خلال هذه الفترة بتفتيت المواد الدهنية والبروتينية بالغة التعقيد لتحولها لسوائل صالحة للمعالجة فى أجزاء القناة الهضمية التالية .

إليك بعض المعلومات الشيقة : تمتلئ معدتك بما يقرب من مقدار جالونين من الطعام والسوائل على مدار اليوم ، وهو ما يوازى أربعين طنًا

من الطعام والشراب خلال فترة حياتك . وقد يستغرق الطعام فترة زمنية تبدأ من أربع وعشرين ساعة وقد تصل إلى ثمان وتسعين ساعة (أى أربعة أيام !) حتى يعبر قناتك الهضمية . وتفرز الغدد اللعابية فى فمك ما يزيد قليلاً على ربع الجالون من اللعاب فى اليوم الواحد ، وهذا يعنى أنك تزدرد لعابك عدداً من المرات يتراوح بين ٢٣٠٠ و٢٤٠٠ مرة خلال اليوم من أجل التخلص فقط من اللعاب .

لقد ذكرنا أن أحماض المعدة قد تقتل البكتريا ، وهذا حقيقى ، ولكنها لا تقضى على كل الأنواع ، فعندما يوجد تنوع ضخم من أنواع البكتريا مثل تلك الموجودة فى الطعام المسمم بالسالامونيلا ، لا تقوى المعدة على قتل هذا الكم الهائل ومن ثم يصاب الإنسان بالمرض . كما أن هناك ميكروبات مسببة لأمراض جرثومية مثل الكوليرا تعبر المعدة دون أن يصيبها أى أذى يذكر .

وبالمثل لا تزعج أحماض المعدة الدودة الشريطية أو الديدان الخطافية كما يعتبر تأثر معظم الفيروسات والطفيليات بالمقاومة الكامنة بالمعدة ضئيلاً للغاية .

الأمعاء الدقيقة

فى الحلقة التالية من سلسلة عملية الهضم تأتى الأمعاء الدقيقة . وهى ضرورية للغاية من أجل صحتك وأمنك ورفاهيتك، وبدونها لا يمكنك العيش ، فقد تستأصل المعدة ، ومعظم الأمعاء الغليظة دون أن يموت الإنسان بل ويتمكن من العيش بطريقة شبه طبيعية ، ولكن بدون الأمعاء الدقيقة لن يتم امتصاص أى قدر من الطعام الذى يتناوله الفرد ومن ثم لا يستفيد منه الجسم .

وإليك وصفاً للأسلوب الذى تتم به عملية الهضم فى هذا الجزء : يدخل مخلوط الطعام إلى الأمعاء الدقيقة عبر القسم الأول منها المعروف

بالاثنى عشر . وهناك تغرقه العصارة التى يفرزها البنكرياس والتى تحيّد تأثير الخليط الحمضى لتقى الأمعاء الدقيقة منه ، ومن ثم تتمكن من معالجة الطعام .

وهنا يظهر البنكرياس على الساحة ثانية ، فيفرز الإنزيمات المناسبة وبالكميات اللازمة وفى الوقت الملائم ليحلل ويفصل أنواع الطعام التى تناولتها بشكل يضاهى ويفوق أداء الكمبيوتر .

الإنزيمات ؟ كلمة جديدة ؟ إنها تلك المواد الكيميائية التى تحفز العمليات دون أن تتغير هى ذاتها . بالضبط مثل المواد المساعدة (المحفزة) . ففى كل ثانية نحياها ، تتم ملايين التفاعلات الكيميائية فى أجسامنا ، حيث يتجدد نسيج ما ، أو يبنى نسيج جديد ، وتتركب جزيئات وتتفكك أخرى والعديد من التفاعلات الأخرى .

تساعد الإنزيمات على حدوث هذه التفاعلات دون أى ردود أفعال أو نتائج عنيفة مثل تلك التى قد تراها إذا ما وضعت نفس المواد بأنابيب الاختبار لتتفاعل دون سيطرة أو تحكم من الإنزيمات .

بمجرد أن تقوم الإنزيمات بوظائفها فى هضم خليط الطعام هذا ، تكون الكربوهيدرات والبروتينات جاهزة لأن يستفيد منها الجسم ، وتحتاج الدهون التى تناولتها للمزيد من الجهد وهو ما يحدث عندما يفرز الكبد الصفراء لتفكيك هذه الدهون ، وينتج الكبد الصفراء ويخزنها بالحويصلة الصفراوية (المرارية) .

يستثير الطعام الموجود بالأمعاء الدقيقة الحويصلة المرارية لتلقى بكم كاف من الصفراء بالأمعاء لتستخدمها للتعامل مع الدهون .

والأمعاء الدقيقة ليست مجرد أنبوب أملس يبلغ طوله واحدا وعشرين قدمًا ، بل هى منظومة معقدة للغاية . حيث يوجد بها آلاف الطيات (الثنيات) المخملية الشبيهة بطيات آلة الأكورديون ، وكل واحدة من

هذه الطيات يخرج منها ملايين العروق الدقيقة التـى تسـمى الشـعيرات . الأمر الذى يمكن تشبيهه بسطح السجادة ذات الوبر أو المنشفة .

ويغطى كل واحدة مـن هـذه الشـعيرات آلاف النتـوءات الأدق حجمًـا والشبيهة بـالخيوط تسـمى الشـعيرات الدقيقـة ، وكـل مـن هـذه الخيـوط الدقيقة للغاية له مصدر يغذيه بالدم المتدفق .

ولقد قدر الخبراء عدد الشعيرات التى تحتـوى عليهـا البوصـة المربعـة من بطانـة الأمعـاء بعشـرين ألفًـا ، ومـا يزيـد علـى عشـرة مليـارات مـن الشعيرات الدقيقة ، وهذا يعنى أن السطح النشط للأمعاء الدقيقة يحتـوى على أضعاف أضعاف ذلك مما يجعـل الأمعـاء مصـنعًا كفئـاً للغايـة ، ولا يمكن أن تبلغ الآلات التى صنعها الإنسان مثل هذا القدر من التعقيد .

ووظيفة هذه الشـعيرات الدقيقـة هـى التعامـل مـع ٩٥٪ مـن العناصـر الغذائية الموجودة فى الغذاء والسوائل التى يتناولها الفرد يوميًا . وهـو مـا يسمى فى عالم الطب بالامتصاص .

يتم امتصاص السكريات والأحماض الأمينيـة والإلكتروليتـات بسـهولة بواسطة الشعيرات الدقيقة التى تتمايل مـع تيـار الطعـام اللـين المتـدفق ، فتمتصـهـا الشعيرات لتدخل إلى تيار الدم .

لكن الدهون أشـد ضـراوة حيـث يتحـتم امتصاصـها بواسـطة الأوعيـة الليمفاويـة فـى جـدار الأمعـاء ، فتعـبر الـدهون إلى الـدم عـبر الأوعيـة الليمفاوية ثم تنتقل إلى الكبد .

ويعالج الكبـد كافـة العناصـر الغذائيـة التـى يحصـل عليهـا مـن الـدم ويحولها إلى صورة يمكن للجسم اسـتخدامها كوقـود لـه ، ولهـذا السـبب تعتبر صحة الكبد ضرورية للغاية من أجل التمتع بصحة جيدة .

بمرور الوقت يمر خلـيط الطعـام بمليـارات الشـعيرات الصـغرى حتـى يصل لنهاية الأمعاء الدقيقة ، وقد تم امتصاص نحو ٩٥٪ مـن محتـواه ، إذا ما كـان جهـازك يعمـل بكفـاءة ، وتكـون كـل القيمـة الغذائيـة التـى

يحتويها طعام الوجبة قد انتزعت منه ، فتنتقل الأجزاء غير القابلة للهضم التى تبقت إلى الأمعاء الغليظة .

القولون أو الأمعاء الغليظة

يعد القولون الجزء الأخير من القناة الهضمية ، حيث يمتد إلى ما يربو على خمسة أقدام ، وهو يتلقى خليط الطعام من الأمعاء الدقيقة بعد مروره بصمام يفتح فى اتجاه واحد ، وتقع بالقرب من طريق الدخول هذا الزائدة الدودية .

ولا نعرف لهذا العضو الصغير وظيفة محددة ، ولكنه يتكون من الكثير من الأنسجة الليمفاوية ويقول الخبراء إنه من المحتم أن لوجودها هدفاً حقيقياً ، ولكننا لا نعرف ما هو حتى الآن . وقد تلتهب الزائدة الدودية وتتضخم ، وإذا لم تعالج فإنها قد تنفجر وتنشر السوائل الخطيرة فى الجسم مما يجعل الأمر مميتًا .

فى الماضى كان الأطباء يستأصلون الزائدة الدودية حتى إن كانت سليمة وذلك إذا ما تصادف إجراء جراحة فى نطاقها ، وذلك لمنع أى متاعب مستقبلية . ولكن لا يحدث ذلك حيث يتفكر الخبراء مليًا فى الغرض من وجودها .

حينما يصل ما تبقى من خليط الطعام إلى الأمعاء الغليظة ، تكون معظم العناصر الغذائية قد تم امتصاصها بالفعل منه . فالقولون لا يقوم بالهضم ، لذا فهو لا يفرز أية عصارات هاضمة . ولكنه ينتج مخاطًا ليساعد على تيسير مرور بقايا الطعام .

وتقوم الأمعاء الغليظة بامتصاص الماء من الخليط ، حيث يغمر جسمك الغذاء المبتلع بالماء والعصارات الهاضمة واللعاب . والشخص البالغ الطبيعى يمر لقولونه يوميًا نحو جالونين ونصف من السوائل .

ويتم امتصاص نحو ٨٠٪ من هذه السوائل عن طريق القولون ليعود إلى الجسم ، وتذكر أن الماء يكوّن نحو ٩٠٪ من حجم الدم ، كما أن الماء يكوّن نحو ٧٠٪ من جسمك ، لهذا يحتاج الجسم دائمًا للمزيد من الماء .

وتتقلص الفضلات الموجودة بقولونك . وتوجد بعض البكتريا النافعة فى القولون بشكل طبيعى ، حيث ينتزع بعضها فيتامين (ك ـ k) من بقايا الطعام وترسله لتيار الدم ، والبعض الآخر ينتج فيتامين (ب ـ B) ولكن ليس بكميات كبيرة .

بمرورها عبر القولون يستمر فقدان الفضلات للماء فيقل حجمها ؛ حيث يشكل الماء نحو ٦٠٪ من حجمها والباقى يكون عبارة عن قشور الفاكهة والبذور والألياف والخلايا المتهدمة والبطانة القديمة التى تخلصت منها القناة الهضمية .

وتساعد الألياف التى تتناولها على أن يظل قولونك مملوءًا ، وهذا يجعله يعمل بكفاءة ، وتساعد الألياف أيضًا على تليين البراز لينتقل بشكل أيسر خلال ذلك الأنبوب .

وبنفس الحركات التى تقوم بها الأمعاء الدقيقة لدفع الغذاء قدمًا ، تحدث التقلصات اللاإرادية فى القولون أيضاً ، ولكنها لا تحدث هنا بشكل مستمر وإنما يتم ذلك عند الحاجة لدفع الفضلات على امتداد القولون البالغ طوله خمسة أقدام .

حينما تدخل الفضلات منطقة المستقيم الذى يبلغ طوله قدمًا واحدة ، تتمدد جدران المخزن الذى يكون عادة فارغًا ، فيستثير هذا رغبة الفرد فى التخلص من فضلاته .

والشرج هو النهاية القصوى للقناة الهضمية ، وهى عضلة عاصرة وعادة ما تكون مغلقة بإحكام معظم الوقت ، ويرخيها الفرد عند حاجته للتبرز .

عضوان مهمان آخران من مكونات القناة الهضمية :

المرارة (الحويصلة الصفراوية)

لقد ذكرنا بإيجاز كيف تسهم المرارة فى عملية الهضم، وإليك القليل من التفاصيل فى هذا الشأن .

توجد الحوصلة المرارية مباشرة تحت أضلاع القفص الصدرى اليمنى ، وهى بمثابة كيس يبلغ فى حجمه مقدار إبهام الشخص البالغ ، وهى تقوم بتخزين وتركيز السائل الأخضر الذى ينتجه الكبد الذى يطلق عليه اسم الصفراء .

حينما يدخل الغذاء القسم الأول من الأمعاء الدقيقة بعد خروجه من المعدة ، يستحث المرارة للتقلص ؛ فتدفع بالصفراء نحو الأمعاء حيث تساعد على هضم الدهون .

وتعد الحوصلة المرارية من الأعضاء التى يمكن العيش بدونها ، فإذا لم تكن هناك مرارة لحفظ الصفراء تسيل الصفراء من الكبد للأمعاء طوال اليوم ، لذا يمكن للهضم أن يستمر بشكل طبيعى بعد أن تقوم الصفراء بوظيفتها فى القسم الأول من الأمعاء الدقيقة ، ويتم امتصاص معظمها فى القسم الأسفل من الأمعاء ثم يعاد معالجتها واستخدامها مرة ثانية ! ويبقى جزء ضئيل من الصفراء ليصل إلى القولون فيعطى للبراز لونه البنى .

البنكرياس

تقع هذه الغدة الطويلة فى المنعطف الواقع عند أول أجزاء الأمعاء الدقيقة ويمتد جهة اليسار . ويفرز البنكرياس الأنسولين كما ينتج عصارات هاضمة أيضًا ، فيصب كمية تتراوح من ربع جالون إلى جالون

كامل من هذه العصارات في الأمعاء يوميًا ، فتساعد وتعين على عملية الهضم .

يمكن أن يعيش الناس بدون البنكرياس ، إلا أن هذا قد يتسبب في مشكلات عديدة وهكذا يمكن تصنيفه ضمن الأعضاء غير الضرورية لاستمرار الحياة .

ها نحن قد غطينا الجزء التثقيفي بشأن القناة الهضمية وما تقوم به من وظائف ، والآن سوف ننتقل للأجزاء التالية والتي سوف تعينك على التخلص والقضاء على متلازمة القولون العصبي وغيرها من مشكلات القناة الهضمية التي تؤرقك .



٢
بعض الأعراض التى قد تشعر بها فى جهازك الهضمى

لابد أنه قد تكونت لديك الآن فكرة عامة عن الطريقة التى يعمل بها مصنع تحويل الغذاء إلى طاقة الموجود داخل جسمك . وكما تعرف فإنه أحيانًا ما تخرج الأمور على سياقها الطبيعى ، وتسير فى الاتجاه الخاطئ ، وحينئذ يحدث الألم .

هناك عشرات من الأمور التى قد تسبب لقناتك الهضمية المتاعب ، ويمكنك مساعدة نفسك فى العديد من هذه الحالات بقليل من العناية بالذات وبعض التفكير السليم .

دعونا نؤكد فى البداية أن تشخيص الإنسان لمرضه دون الرجوع للطبيب ليس فكرة صائبة ، ولكن إن كنت تعانى من متاعب بسيطة كالإمساك أو الغازات ، فقد يتطلب الأمر إحداث تغييرات بسيطة فى نمط حياتك أو عاداتك الغذائية لحل المشكلة.

أما إذا كنت تعانى بعض الألم أو لاحظت وجود بعض الدم في برازك أو أية أعراض خطيرة أخرى ، فاحرص على الذهاب للطبيب فوراً ؛ لأن ما رأيته قد ينبئ بأمر خطير أو مرض يهدد حياتك .

وعندما ننظر إلى أهم المشكلات بالجهاز الهضمى نجد أنها تتعلق بشعورك بثقل فى منطقة البطن أو الألم أو التشنج . وقد تعانى من الإمساك أو الإسهال أو النزيف أو التجشؤ أو الغازات أو نقص خفيف بالوزن .

ما نرغب فى القيام به الآن هو إيضاح بعض الأعراض التى قد تعانى منها ودلالة كل منها ، أما ما ينبغى عليك فعله إذا ما أصابتك فسوف نتعرض له فى الفصول اللاحقة .

إذا كنت تعانى من أى نوع من متاعب أو آلام بسبب غذاء ما ، ولم تتح لك فرصة الاستفاضة فى الحديث عن الأمر مع طبيبك ، فعليك أن تفعل ذلك أولاً . حيث عليك أن تخبر طبيبك بالضبط عما يصيبك من أعراض لاستبعاد أى احتمال لوجود مرض خطير . فإذا ما جزم بأنك غير مصاب بأى منها تكون وقتئذ قد اطمأن بالك ومستعد للتعامل مع هذه الحالات المزعجة التى تصيب جهازك الهضمى ، وعندئذ سيمكنك فعل الكثير للتعامل مع تلك الأعراض بنفسك .

فيما يلى قائمة بالأعراض التى يشعر بها المرضى . إذا كنت تعانى أيًا منها ، لابد أن تحدّث طبيبك بشأن ما تشعر به . وللأسف نجد أن معظم الأطباء مشغولون للغاية فلا تسمح مشاغلهم بتخصيص الوقت والجهد الكافيين لحل الكثير من المشكلات البسيطة التى تتعلق بالجهاز الهضمى ما دامت لا ترقى لمرتبة الأمراض المهددة للحياة ، فإذا أخبرك الطبيب أن الأمر كله يتعلق بنمط حياتك أو نصحك بأن تتناول المزيد من الألياف ، فعليك وقتها التفكير فى محاولة مساعدة نفسك بنفسك .

الأعراض المختلفة لمتاعب القناة الهضمية

١. هل تشعر أحيانًا بارتجاع بعض الطعام غير المهضوم لفمك دون حدوث قئ ؟

لو حدث هذا فقد يعنى أن صمام العضلة العاصرة فى مريئك لا يؤدى وظيفته بشكل ملائم .

٢. هل يتكرر شعورك بالألم فى الجانب الأيمن من أسفل البطن ؟

يمكن أن يكون هذا التهاب بالزائدة الدودية ، أو مرض (كرون) أو حتى تكيس بالمبايض للإناث ، عليك استشارة طبيبك ، وإذا أخبرك بأنه ليس واحداً من هذه الثلاثة وأنه مجرد قولون عصبى ، فلا تنزعج ، وجرب بعضاً من أفكارنا حتى تتغلب بنفسك على هذه الأعراض .

٣. هل يتغير لون برازك فجأة ؟

لو كان البراز رفيعًا كالقلم فقد يعنى هذا أن هناك انسداداً فى قولونك وهو ما قد يعنى وجود ورم ، فاذهب لطبيبك فورًا .

٤. هل فقدت خمسة عشر أو عشرين رطلاً من وزنك بسرعة دون أن تتبع حمية ما ؟

قد يعنى هذا العرض وجود مرض خطير بالجهاز الهضمى ، فاذهب للإخصائى فوراً .

٥. هل تشعر عادة بحموضة فى فمك حينما تنحنى أو ترقد ؟

هذا يعنى ارتجاع حمض المعدة من المريء للفم .

٦. هل تشعر أحيانًا بحكة شديدة حول الشرج ؟

قد تكون مصابًا بالبواسير أو الدودة الدبوسية التى قد تصيبك عدواها من طفل صغير، عليك استشارة الطبيب .

٧. هل تنتابك مرات متكررة وطويلة من لين البراز أو حدوث حالات من الإمساك والإسهال بالتبادل أو حتى حدوث إمساك لفترات طويلة ؟

لو كانت تلك المشكلة جديدة عليك فسل طبيبك ، ولو استمر الموقف فترة طويلة عليك قراءة المزيد عن القولون العصبى .

٨. هل تستيقظ بسبب نوبات السعال بالليل ؟

قد يعنى هذا أن حمض المعدة المرتجع من المريء قد تسلل للرئتين أثناء نومك . أخبر طبيبك حتى يتأكد أنه لا توجد مشكلات بالقلب أو الرئتين .

٩. هل ترى دمًا مختلطاً مع البراز وليس مجرد وجوده بجواره ؟

إذا لم يكن مصدره منطقة الشرج فقد يكون ورماً ، أو تورم الغشاء المخاطى ، أو بعض الالتهاب بالأمعاء . عليك عندئذ استشارة طبيبك .

١٠. هل عمرك يزيد على الأربعين وعانيت مؤخرًا من إمساك شديد ؟

قد يكون ورمًا يسد القولون ، لهذا عليك زيارة طبيبك . ويمكن أيضًا أن يكون الإمساك المفاجئ ناتجاً عن السفر أو كأثر جانبى لعقار ما أو بسبب القولون العصبى .

١١. هل تعانى من حرقة أسفل عظمة القص مرة واحدة أسبوعيًا على الأقل أو نحو ذلك ؟

عليك استشارة الطبيب .

١٢. هل تعانى بشكل متكرر من الألم فى جانبى أسفل بطنك ؟

سل طبيبك ، فإذا قال إنه القولون العصبى فإنه يمكنك حينئذ القيام بالكثير لتخفف آلامك .

١٣. هل عانيت من الإسهال المزمن ونزيف المستقيم ؟

يجب زيارة طبيبك فورًا ، فقد يكون هذا التهاباً تقرحياً أو ورماً بغشاء القولون ، أو دوسنتاريا ، أو حالة بواسير متأخرة ، أو أيا من أمراض التهاب الأمعاء .

١٤. هل تشعر بحرقة على طول المريء عند تناول الأطعمة والعصائر الحمضية ؟

قد يعنى هذا أن المريء ملتهب بفعل صعود الأحماض ، لا تقم فقط بتجنب هذه الأطعمة بل قم بزيارة طبيبك أولاً لتطمئن إلى عدم إصابة مريئك بأذى .

١٥. هل تجد دمًا على ورق الحمام (المناشف) بعد استخدامها ؟

يعنى وجود الدم هنا أو فى البراز عادة أن هناك جرحاً بالبواسير . وقد تكون مشكلة كبيرة كأمراض التهاب الأمعاء ، لذا عليك زيارة طبيبك فورًا .

١٦. هل يبدو الأمر كما لو كنت فى حاجة للتبرز مرات عديدة أثناء اليوم ، حتى إن كنت قد فعلت بالفعل ؟

قد يكون هذا زحيرًا مستقيميًا (رغبة فى التبرز دون القدرة على ذلك) ويحدث هذا بسبب وجود انسداد جزئى بالقولون ، عليك سؤال طبيبك هذا الأسبوع .

١٧. هل تعانى من مشكلة التجشؤ بصورة مزعجة ؟

قد يكون هذا ناتجاً عن ابتلاع الهواء أثناء تناول الطعام ، أو تناول الطعام بسرعة كبيرة ، أو مجرد الامتلاء . الأمر ليس بخطير لذا حاول الاسترخاء ، ولا تبتلع الهواء إذا ما أكلت أو شربت .

١٨. هل تفقد القدرة على التحكم فى الغازات فتصاب بإحراج شديد ؟

قد تتمكن من التحكم بذلك بإجراء بعض التعديل على نظامك الغذائى ، انظر الفصل الخاص بذلك فى هذا الكتاب .

١٩. هل لاحظت على جلدك وبياض عينيك اصفرارًا ؟

لو حدث هذا وشعرت بحكة غير معتادة ، ولاحظت تغير لون بولك إلى الأصفر الكهرماني ، وبرازك إلى لونٍ فاتح فقد تكون هناك مشكلة بالكبد أو مجرى الصفراء . استشر طبيبك حالاً .

٢٠. هل تشعر بالامتلاء سريعًا بمجرد أن تبدأ فى تناول الطعام ؟

لو كنت حديث العهد بالأمر ، فقد تكون تلك المشكلة من النوع الذى يتطلب استشارة الطبيب ، فاستشره .

٢١. هل تلاحظ لوناً أسود فى البراز أو بطء فى عملية التبرز ؟

قد يكون هذا بسبب قرحة نازفة ، عليك زيارة طبيبك فى أقرب وقت .

٢٢. هل تعانى من متاعب عند بلع الطعام أو الشراب؟

قد يعنى هذا أن المرىء به انسداد أو لا ينقبض بالشكل المناسب . استشر طبيبك .

٢٣. هل تشعر عادة بوهن فى بطنك ؟

استشر طبيبك فى الأمر ، فقد يكون ذلك الأمر بسبب مجموعة من المشكلات ، أو أمرًا هينًا .

٢٤. هل تزعجك آلام البطن الحادة ؟

عليك استشارة طبيبك فى الأمر ، وقد تجد ضالتك فى نصائحنا التى سنوردها هنا بشأن متلازمة القولون العصبى .

٢٥. هل تعانى آلامًا غير مبررة بالظهر بشكل مزمن ؟

قد يكون الأمر متعلقاً بالأحشاء وليس الظهر ، استشر طبيبك .

٣
شرح موجز لمتلازمة القولون العصبى

سوف تشرح الفصول العديدة التالية بمزيد من التفصيل الأعراض المختلفة التى يعانيها ملايين الناس ، والتى جمعها الأطباء وعبروا عنها بعبارة " متلازمة القولون العصبى " ، والتى تعنى ببساطة تلك الحالات التى تؤلم القناة الهضمية لدى الكثيرين .

تذكر جيداً كلمة " حالات " فالقولون العصبى ليس مرضًا ، وكما قلنا من قبل ، يجب عليك تفهم طبيعته جيداً .

ما هو إذن الفرق بين الحالة العارضة والمرض ؟

إذا التوى الكاحل فالأمر لا يعدو كونه حالة مرضية عابرة ، بينما يُعد السرطان مرضاً . التجشؤ حالة ولكن الحصبة مرض ؛ القدم المكسورة حالة ، ولكن الإيدز مرض .

قد تظهر حالة ما فتؤلم أمعاءك لعدة أسباب . وقد تحدث لك تلك المشكلة لسبب معين بينما لا يؤثر نفس السبب فى أخيك أو صديقك أو زوجتك .

تسمح لنا المظلة المسماة " متلازمة القولون العصبى " بتجميع كل هذه الحالات تحتها، فيمكننا التعامل مع كل الأعراض جملة أو على حدة كما لا نخلط بين تلك الأمراض وبين أمراض الجهاز الهضمى التى سنتكلم عنها لاحقًا .

تعد متلازمة القولون العصبى مشكلة بالغة التعقيد بالنسبة لمن يعانون منها ، كما هو الحال بالنسبة للأطباء الذين يحاولون علاجها ، وتظهر

هذه المشكلة فى صورة إمساك وإسهال وأصوات تصدرها المعدة وحرقة فم المعدة وامتلاء بالغازات وآلام البطن وانتفاخ وغثيان وقيء وتوتر البطن ووهنها وأيضًا آلام الظهر غير المبررة .

وقد يعانى الفرد ثلاثاً أو أربعاً من هذه المشكلات فى نفس الوقت أو على مدار اليوم .

وقبل أن نقول أى شيء ، لابد أن تعرف أنه لا يوجد علاج واحد فقط لكل تلك الحالات ، ومن المعتاد فى أيامنا هذه ألا نجد الأطباء متفقين على علاج موحد لأى من العلل . ففى الوقت الحاضر حيث الأطباء مشغولون ، يوصل الطبيب المريض للباب سريعًا وهو يذكره بأنه سوف يتحسن بعد حين ، أو أن علته ليست جسمية ، أو أنه سيضطر للتعايش مع معاناته .

يقول البعض إن القولون العصبى ليس مهدداً للحياة . فما أضراره إذن ؟ فى بعض الحالات الخطيرة يمكن أن يشكل خطورة حقيقية حيث يقيم المريض بالمستشفى ويعالج بالمورفين للسيطرة على الألم .

وقد لا يتمكن طبيبك من القيام بشيء لمساعدتك إذا لم تخبره بدقة بما تشعر به ، وبأماكن الألم ، وتقص عليه ما يحدث لك بالضبط ، وأية الطعام الذى تتناوله ، والضغط الذى تتعرض له ، وتفاصيل أخرى عن حياتك الشخصية والتى قد يحتاج إلى الاطلاع عليها .

ومرة ثانية دعنا نقول لك ـ إن كنت حديث العهد بمتاعب متلازمة القولون العصبى، أو معتاداً عليها ـ إن الخطوة الأولى المثلى التى يجب أن تقوم بها هى أن تزور طبيبك . فبإمكانه أن يتأكد ـ على الأقل ـ من أنك فى مأمن من أنواع الأمراض الأخرى المهلكة التى قد تصيب القناة الهضمية ، فإن تأكدت من أنك غير مصاب بشيء منها فهذا إنجاز فى حد ذاته ، ولا مجال للقلق حينئذ .

الخطوة التالية التى يجب عليك أن تتخذها هى أنه لابد أن تدرك أنك تعانى مشكلة طبية ، وأن هناك حلولاً لهذه المشكلة ، وأن أسبابها ليست زوجتك أو وظيفتك أو رئيسك فى العمل ، وأن الأمر ليس وهماً فى رأسك . ولتعلم أن القولون العصبى بكل أعراضه ليس مشكلة غير قابلة للحل حيث يمكن أن يتم تخفيف حدة أى من أعراضه أو التخلص منه أو السيطرة عليه حتى تتمكن من أن تهنأ بحياتك الطبيعية دون الإحساس بالألم الشديد ، أو حدوث كوارث اجتماعية ، أو الحرج الذى قد تتسبب فيه الكثير من الأعراض .

يعد عدم الإيمان بأن هناك مشكلة طبية جزءاً من المشكلة خاصة لدى حديثى العهد بمتلازمة القولون العصبى ، فهم يرون الموقف على أنه حالة طارئة نشأت عن سبب عارض كتناول غذاء غير صحى أو ضغوط العمل أو مشاجرة مع الزوجة أو شعور بالغضب . فيظنون أن هذا الغضب سيتبدد سريعاً ومن ثم تتحسن أحوالهم ، وغالباً لا يكون ذلك صحيحاً .

إن أول خطوة على طريق التخلص من المعاناة هى أن تدرك أن لديك مشكلة طبية . والخطوة الثانية هى أن تزور الطبيب وتتحدث معه عن الأمر باستفاضة ، فتخبره بما تشعر به بالضبط ، ومواطن الألم ، وعن تاريخك المرضى كله . ثم تتعاون معه فى سبيل استعادة صحتك .

الخطوة الثالثة هى أن تتحدث مع أصدقائك المخلصين عن مشكلتك . وقد تفاجأ بأن الكثيرين منهم يعانون نفس المتاعب . فالخبراء يقولون إن واحداً من كل أربعة بالغين يعانى بعض مشكلات القولون العصبى بشكل متقطع أو مزمن ، صحيح أن الأمعاء لا تكون دائمًا موضوع حوار " ممتع " أو ملائم ولكن ربما يتغير رأيك هذا .

ففى الوقت الحاضر حيث تتدخل حوارات الإذاعة حتى فى تفاصيل النشاط الجنسى ومشكلات الصحة الشخصية ، أعتقد أنه من الأسهل أن

تتحدث عن صحة الجهاز الهضمى مع الأصدقاء . حاول ، فماذا ستخسر ؟

احذر أن تسيطر عليك حالتك ، فلا تقلق بشأنها حتى يقتلك القلق . وسوف نوضح لاحقًا أن هذا القلق من شأنه أن يتسبب بالفعل فى بعض المشكلات الصحية ، ومن المؤكد أنه يزيد متاعبك سوءاً ، اهتم بالأمر ولكن لا تصبح أسيراً لهذا القلق .

وفوق كل شيء ، لا تبالغ في القلق معتقدًا أن التهاب المريء المزمن مثلاً سوف يؤدى إلى السرطان . أو أن وجود القليل من الدم فى البراز معناه أنك مصاب بسرطان القولون . استشر الطبيب بسرعة وانفض القلق عن كاهلك . وتذكر أنه لم يتسبب القولون العصبى مطلقاً فى موت أحد .

عند علاج القولون العصبى فلن تجد نفسك مضطراً لتناول علاج مزعج مدى الحياة . فلن يكون هناك علاج كيميائى ، ولا آلات تعلق بك لتنقى دمك ، ولا عمليات جراحية والتئام مؤلم لجروحها . فما يجب عليك السعى إليه هو الراحة والشفاء التام ، وبالنسبة لمشكلات القولون العصبى فإنه يمكن أن يحدث تخفيف كبير لحدة الأعراض مما يمكن الفرد من التعايش معها .

نحو نظرة أكثر عمقاً

دعونا ننظر لذلك الوحش المسمى بمتلازمة القولون العصبى بنظرة أكثر عمقًا . لنتناول أولاً المصطلح فى حد ذاته ، إن مصطلح القولون العصبى يعنى " مجموعة من الأعراض والأفعال التى تتركز حول الجهاز الهضمى " .

وهكذا جمعت كل الحالات المتعددة التى تزعج وتُهيج البطن وسميت القولون العصبى .

كلا ، لا ينبغى أن يعانى الفرد منها جملة فى ذات الوقت، بل يعانى من اثنين أو ثلاثة فى كل مرة ، أو بالتتابع .

ثم علينا أن نتحدث عن الوضع الطبيعى ، كيف يكون الوضع طبيعيًا فى القناة الهضمية ؟ تكون الأمور طبيعية عندما تسير الأمور كما ينبغى بحيث لا تشكو من جهازك الهضمى أو حتى تفكر فيه ، حيث يعمل بشكل أوتوماتيكى ولا تضطر للتفكير أو القلق بشأن ما تأكل أو ما تقوم به من أنشطة اجتماعية أو بشأن أمعائك تحت أى ظروف .

على سبيل المثال : قد يحدث التبرز مرة واحدة فى اليوم وقد يحدث مرة كل أربعة أيام ؛ كما تأقلمت أجهزة البعض على أداء عملية التبرز مرتين يوميًا بشكل تلقائى ، وهناك أشخاص سجلوا فى موسوعة الأرقام القياسية لا يقومون بالتبرز سوى مرة كل ثلاثين يوماً ، الأمر مدهش ولكنه حقيقى . على الجانب الآخر إذا احتجت للذهاب للمرحاض كل ساعة ووجدت أن حياتك كلها تتعلق بدخول المرحاض سواء فى البيت أو الأماكن العامة أو مكان العمل ، فحينئذ تكون فى حاجة ملحة للرعاية الطبية ، فلا يجب أن تضطر للتعايش مع مثل هذه الحالة .

تتحكم بأمعائك ـ شأنها شأن باقى أعضاء جسدك ـ إشارات من المخ ، كما تدار العديد من وظائف الجسم بواسطة المخ ، فنتنفس وتدق قلوبنا ونتحرك ونمشى ، كل ذلك بدون توجيه مقصود واع منا .

فنحن لا نفكر أولاً ونقول : " الآن أرغب فى تحريك يدى لأعلى ، فيا مخى قم بإرسال إشارات لكى يتم ذلك . " ولكننا ببساطة نحرك أيدينا .

يعمل جهازك الهضمى بنفس الطريقة ، بشكل أوتوماتيكى ، كما لو كان مبرمجاً ، فيؤدى وظائفه المنوط بها . أما إذا حدث سوء فإننا نبدأ فى تلقى إشارات من المخ معناها أننا بحاجة لاتخاذ خطوة . قد تكون

هذه الخطوة مثلاً الانطلاق نحو المرحاض ؛ لأن القولون مليء وأوشك على الانفجار .

لكن بينما يعطى المخ تلك الأوامر ، قد تمنع نفسك من الاستجابة لها لبعض الوقت ولكن ستجد أنك مضطر للاستجابة لها من وقت لآخر .

وبالفعل هناك تأثير قوى لانفعالاتك على ذلك أيضًا ، فبالتأكيد قد سمعت عن شاهد فى قضية كبيرة يصيبه اعتلال مفاجئ بمعدته ويضطر لترك قاعة المحكمة مسرعًا ليتمكن من التقيؤ . وأحيانا ما يتسبب الضغط الشديد فى المواقف المضطربة فى أن يفقد الشخص سيطرته على المثانة وتكون النتيجة بللاً فى بنطاله . كما قد يصاب بعض رجال الشرطة حديثى التخرج ممن لم يمارسوا أبدًا إطلاق النار بحالة إسهال شديدة إذا رأوا مشهد قتل مروع ، فيحدث لهم حرج شديد.

يمكن أن تؤثر الانفعالات ـ بل إنها تؤثر بالفعل ـ على الجانب الجسمانى ، ووظيفتنا هى ألا نسمح لها بالتأثير المفرط على حياتنا اليومية المعتادة .

يذهب إلى إخصائيى الطب النفسى الكثيرون ممن يجدون أن انفعالاتهم والضغط الذى يحدث فى المواقف العصبية يسبب لهم كل أنواع المشكلات الجسمانية . فالقلق الشديد بشأن موقف ما ، أو الخوف من فقد الوظيفة ، أو المشاكل مع الرئيس فى العمل ، أو موقف عصيب فى الحياة الزوجية ، كل ذلك قد يكون كافيًا كسبب لحدوث مشكلات القولون العصبى المزعجة .

قد تكون المشكلة عويصة بالفعل إذا ما تسبب القلق فى اضطرابات القولون العصبى حيث يزداد الأمر سوءاً بمرور الوقت ، وقد يصل الأمر إلى الوقوع فى دائرة مفرغة . وهناك سبيل واحد لمساعدة نفسك ، وهو ألا تقلقك حالتك . وبدلاً من ذلك اذهب لطبيبك ، وحاول التعرف على السبب واعمل على حل المشكلة ، وإلا فسوف يزيد قلقك الأمر سوءاً .

ماذا عن تأثيرات الضغط العصبى ؟

يتفق الجميع تقريبا على أن الضغط يعد عاملاً بالغ الأهمية فى العديد من العلل الجسمانية التى تصيب البشر بما فى ذلك متلازمة القولون العصبى . فالضغط العصبى فى العمل وفى البيت ومع الأطفال وبسبب الوظيفة وحتى الضغط العصبى الناشئ عن المشكلات الاجتماعية العامة والمسائل الأخلاقية وتلك المتعلقة بالاعتقاد الدينى ، كل ذلك قد يؤدى لظهور فعلى لبعض أعراض القولون العصبى .

ويمكن وصف الضغط العصبى بأنه أى موقف يتعرض له الفرد فيؤثر عليه سلبًا ويغير أنماط عاداته الطبيعية ومظهره وسلوكه .

يمكن أن نرى دلالات الضغط ظاهرة على الآخرين ، فنرى مثلا عاملاً يدخن بشراهة ، أو ينفجر غضبًا فى وجوه زملائه ، فنراه مرتبكًا متسرعًا متوترًا ودائمًا على وشك الانفجار .

ويربط البعض بين الضغط العصبى وبين النشاط الزائد قصير المدى الذى يبذله الفرد عند الاستعداد لمشروع ما ، أو من أجل الفوز فى مسابقة ، أو لحل مشكلة . حيث يتم ضخ دفعات من الأدرينالين فى الدم فتتفجر طاقتنا لنتمكن من القيام بالمهمة المنوط بنا تنفيذها سواء كانت بدنية أو ذهنية .

يقول بعض الخبراء إن مثل هذا النوع من النشاط الزائد إذا ما لازم الفرد لفترة طويلة مثلاً بسبب الخوف من احتمال فقده الوظيفة ، أو الغضب من رئيسه ، أو الضيق من شخص ما ، أو تنامى الشعور بالتعاسة فى الحياة الزوجية ، كل ذلك قد تنتج عنه آثار خطيرة على المستوى البدنى أو النفسى .

وهذا التوتر والضغط العصبى المستمر لفترة طويلة يؤدى إلى العديد من الأضرار ، وقد يظهر ذلك فى أشكال عدة ، فأحيانا لا تكون النتيجة

ظهور أعراض القولون العصبى وإنما تكون سعالاً ، أو صداعًا ، أو فقداناً للشهية ، أو أعراضاً أخرى سلوكية ونفسية .

وسيقتصر مجال اهتمامنا هنا على تلك الأنواع التى قد تؤثر فى القولون العصبى ، ويكفينا أن نقول فى هذا الصدد إن التوتر والضغط العصبى قد يسببان بعض المتاعب والمعاناة من القولون العصبى ، وأنه يجب أن نضع هذا فى الحسبان عند الحديث مع الطبيب ، وحين تقوم بمساعدة نفسك فى حربك ضد القولون العصبي .

هل تستطيع أن تجزم أنك تعانى فعلاً من التوتر الزائد ؟ جرب اختبار تحليل الذات التالى ، فهو يحتوى على بعض الأشياء التى لا نقوم بها فى الظروف العادية والتى نشعر بالضيق إذا فعلها الآخرون . اطلع عليها لترى ما إذا كنت تتسم ببعضها :

- ☐ طرقعة أصابع اليد أو القدم .
- ☐ الأرق .
- ☐ فقدان الشهية .
- ☐ الإفراط فى تناول الطعام .
- ☐ انعدام الرغبة الجنسية .
- ☐ البدء فى التدخين مرة أخرى .
- ☐ تناول المسكرات .
- ☐ لعق الشفاه بشكل مستمر .
- ☐ العض على الأنامل .
- ☐ البقاء لفترة فى الفراش بعد الاستيقاظ .
- ☐ فقدان الرغبة فى العمل .
- ☐ التنفس السريع غير العميق .

- ❑ الفزع من الأصوات العادية .
- ❑ زيادة إفراز العرق دون سبب واضح .
- ❑ جفاف الفم ووجود رائحة كريهة به .
- ❑ حبس الأنفاس دون وعى .
- ❑ آلام المعدة أو الصدر أو الرقبة دون سبب .
- ❑ الحساسية الزائدة تجاه النقد .
- ❑ عدم القدرة على التركيز .
- ❑ القلق من أشياء تافهة .
- ❑ الشعور بانعدام الكفاءة أو الدونية .
- ❑ عدم رغبة الفرد فى مناقشة مشكلاته مع الآخرين .
- ❑ الشعور بالسأم والملل من كل شيء .

تعد الخطوة الأولى هى إدراك أنك تعانى الشعور بالتوتر . تحدث عن ذلك مع طبيبك أيضًا ، فهو يعلم أن التوتر يثير متاعب القولون العصبى .

يعد التعايش مع التوتر طويل المدى قضية فى حد ذاته . وإذا كان ذلك الأمر يمثل مشكلة كبيرة بالنسبة لك ، فهنا تبرز الحاجة للمساعدة النفسية أولاً ، ثم لاحظ أثر ذلك على أعراض القولون العصبى لديك ، وتصرف من هذا المنطلق .

ويعد التوتر والضغط العصبى من الأمور ذات الأهمية القصوى فى معركة القولون العصبى ، تعرف على الأسباب وتيقن من أنك فى حاجة للمساعدة ، وابذل بعض الجهد الآن لكى تحصل على ما تحتاجه من عون .

هل أعانى فعلاً من متلازمة القولون العصبى ؟

لقد قلنا إن كلاً منا قد تنتابه بعض المتاعب البسيطة الخاصة بالقولون العصبى من وقت لآخر . وينطبق الأمر عليك أنت أيضًا . لذا كيف تتأكد من أنك تعانى فعلاً من القولون العصبى وأنك فى حاجة للعون ؟

إن كنت تعانى من أحد المتاعب البسيطة مثل حرقة فم المعدة أو الإمساك وكان هذا يزعجك ، أو يعكر صفو حياتك اليومية الطبيعية ، فاذهب لطبيبك واعرض عليه الأمر برمته ، وتذكر أنه لزاماً عليك أن تقص عليه بالضبط ما تشعر به ، وأثر ذلك عليك ، ومكان الألم ، وإذا ما كنت تتعرض لأى ضغط أو توتر .

إذا كنت تعانى من متلازمة القولون العصبى وتريد رأى شخص آخر بعد أن ودعك طبيبك بطريقة مهذبة دون أن يفيدك ، فاقصد طبيبًا آخر . فمن الضرورى اتخاذ إجراء حاسم لمقاومة القولون العصبى حين تتسبب أى من أعراضه المعروفة فى متاعب تعكر صفو حياتك اليومية . وزيارتك الطبيب تطمئنك إلى خلو بدنك من أى من الأمراض الخطيرة التى قد تصيب القناة الهضمية ، ومن ثم تتعرف على اقتراحات الطبيب للتغلب على ما تعانى منه .

الآن أصبحت لديك معرفة جيدة بمتلازمة القولون العصبى بشكل عام ، وأثرها عليك ، والسبيل للتأكد مما إذا كنت تعانى منها . دعونا نمضى قدمًا لنتعرف على الحالات التى يحدث فيها القولون العصبى ونتناول كل منها على حدة بمزيد من التفصيل .

٤
الغازات والانتفاخ

تعد غازات المعدة إحدى المتاعب البسيطة التي يعاني منها الجميع من حين لآخر ، وهي مزعجة ومؤذية ومضجرة . لكن إذا زادت حدتها وأصبحت المعاناة يومية أو بعد تناول كل وجبة ، فالأمر حينئذ يتعدى مجرد المضايقة ، ويعتبر مشكلة طبية يجب الاهتمام بعلاجها .

تعتبر الغازات إحدى الحالات التي يبتلى بها مرضى القولون العصبي . ويظن البعض أن الغازات الموجودة في بطونهم هي ببساطة مجرد هواء محبوس ابتلعوه أثناء تناول الطعام أو الشراب وأحيانا أثناء الجري أو أداء تمرين بدني شاق حيث يأكل الكثيرون بسرعة ، ويلتهمون طعامهم التهاماً ، وفي هذه الأثناء تدخل إلى البطن كميات كبيرة من الهواء .

ومن المعروف أن المعدة لا تهضم الهواء ، فيهيم في جنبات البطن بحثًا عن أعلى المناطق ليتجمع بها . فإذا كنت واقفًا فهذا يعني أن الهواء سيذهب لأعلى المعدة بالقرب من الصمام الذي يفصلها عن المريء .

وقد تمت دراسة غازات المعدة بشكل علمي ووجد أنها تتكون من النيتروجين والأكسجين وقليل من ثاني أكسيد الكربون . وهذه هي نفس مكونات الهواء الجوي . وهذا بدوره دفع الباحثين إلى استنتاج أن الغازات في بطوننا في الغالب هي مجرد الهواء الموجود حول مائدة العشاء وهو الآن في بطنك لأنك ابتلعته .

الحل الواضح لمشكلة غازات المعدة هو ألا يقوم الفرد بابتلاع كل هذا الهواء ، وهذا يستلزم تناول الطعام ببطء، ومضغه بشكل جيد . وعدم ابتلاعه بكميات كبيرة ، والحرص على عدم ابتلاع الهواء مع الطعام .
ويمكن أن يدخل الهواء لمعدتك بطرق أخرى وهي : تناول المشروبات الغازية والمشتقة من الشعير ، والكريم المخفوق وكل أنواع الأطعمة الخفيفة والمخفوقة ، فقد يسبب كل هذا دخول بعض الهواء إلى معدتك .

التجشؤ

نعم ، يتجشأ الجميع . ويتعلم الكثيرون إخفاء هذا بوضع اليد على الفم ، أو بالاستدارة أو بالتمرين على التحكم بالمعدة حتى يتم التجشؤ بشكل مقبول وهادئ .
وفي بعض البلاد يعتبر التجشؤ بقوة بعد تناول الوجبة بمثابة أفضل مجاملة يمكن تقديمها للطاهي الذى أعدها .
ويعتقد البعض أنهم يتجشأون بكثرة وأنهم مصابون بأحد الأمراض الخطيرة بالمعدة التى يصاحبها التجشؤ .
ولكن خذ منا هذه المعلومة : ليس هناك من أسباب التجشؤ ما يرتبط بأى من أمراض أو علل المعدة . فالتجشؤ يعد نتيجة طبيعية لابتلاع الهواء أثناء تناول الطعام أو الشراب أو اللعب .
فكيف تتخلص من التجشؤ ؟ ببساطة ، توقف عن ابتلاع الهواء عند تناول الطعام . لاحظ نفسك عندما تتناول وجبتك التالية . هل تتناول الطعام بتسرع واندفاع حتى يمكنك مواصلة الحديث مع شخص ما ؟ هل تقوم بخلط طعامك بالهواء قبل بلعه ؟ هل ترتشف السوائل عبر الماصة فتتناول فقاقيع الهواء مع الشراب ؟
أصعب ما يواجه متخصصى الجهاز الهضمى من مهام هو إقناع مرضاهم الذين يعانون من " الآلام المصاحبة للغازات " بأن المريض هو

الذى يقترف جريمة فى حق نفسه وأنه هو المتسبب فى حالة التجشؤ التى تنتابه . على سبيل التجربة حاول أن تغلق فمك بإحكام لمدة ساعتين من الآن ، فلا تأكل أو تشرب أو تتثاءب والأهم من ذلك ألا تبتلع الهواء .

لو كنت معتاداً على التجشؤ بصورة دائمة فقد لا تتمكن من الإبقاء على فمك مغلقًا لهذه المدة الطويلة . أما إن تمكنت من التماسك لمدة ساعتين فقم بتقييم النتائج . هل تجشأت خلال هذا الوقت ؟ هل قلت نوبات التجشؤ أو حتى توقفت ؟

وقد يقتنع الشخص بعد القيام بتجربة الفم المغلق أن بوسعه القيام بشيء لمساعدة نفسه .

ماذا لو لم تخرج الغازات من فمك ؟

التجشؤ على الأقل يخفف المعاناة من الغازات ، لكن ماذا يحدث لو رفضت الغازات التعاون معك فلم تخرج من بطنك فى صورة تجشؤ ؟ حينئذ تكون المشكلة . يتمثل جزء من هذه المشكلة فى أن الغازات لم تعد فى معدتك .

يسمى الأطباء هذه الحالة بالانتفاخ . والمثير للدهشة أن الباحثين وجدوا منذ ما يقرب من نصف القرن أن كمية الغازات فى بطن من يعانى من الانتفاخ تساوى نفس الكمية التى فى بطن من لا يشكو من آلام هذه الحالة .

وحتى بعد معرفة ذلك وجد الأطباء أن الناس يعانون فعلاً من متاعب الانتفاخ ، وتفسر إحدى النظريات الأمر بأن المرضى من الذين يعانون من الحساسية المفرطة بالأمعاء يتأثرون بشدة للغازات الموجودة بأمعائهم حتى إن كانت كميتها عادية .

لقد انتقلنا الآن من المعدة إلى الأمعاء الدقيقة ، حيث من المفترض أن تدفع جدران الأمعاء بلطف محتوياتها للأمام لكن عندما توجد الغازات لسبب أو لآخر فإنه يحدث بالأمعاء ما يشبه الثورة ، فتتشنج وبدلاً من أن تدفع السوائل للأمام ترجعها للخلف فى اتجاه المعدة .

وسرعان ما يتصادم التياران فيحدث توقف حقيقى فى عملية الهضم لدقائق قليلة ، وهذا ما يتسبب فى انتفاخ الأمعاء ومن ثم يحدث الألم . وعادة ما يكون هؤلاء الذين يعانون من فرط حساسية الأمعاء شديدى الحساسية تجاه الألم نفسه ، فيكون شعورهم به أشد من الشخص العادى الذى قد يمر بنفس الموقف .

يقول الكثيرون من المرضى إنهم يشعرون بمزيد من الألم بعد تناول وجبة متوسطة أو كبيرة . والحل المنطقى لهذه المشكلة أنه يجب عليهم تناول العديد من الوجبات الصغيرة فى اليوم ، ست وجبات مثلاً ، بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة . فهذا يحسّن حالة العديد من المرضى ، لكن قد يتعارض هذا مع الأنشطة اليومية العادية . وفى الغالب لا يوجد هناك نوع بعينه من الأطعمة يكون الفرد حساسًا تجاهه، ولكن هذا يحدث تجاه الطعام بوجه عام .

ولا تفيد إضافة الألياف إلى الطعام فى مثل هذا الموقف فى تخفيف حدته ، فمحتويات الأمعاء الدقيقة تكون فى صورة سائلة ، لذا لا تفيد إضافة الألياف ، ولكنها قد تنفع فى الأمعاء الغليظة .

قد تفيد ممارسة الرياضة بعض المرضى خاصة بعد تناول الوجبات وقبل أن تبدأ حالة الانتفاخ . فالأمعاء عبارة عن عضلات وكل العضلات تستجيب بشكل جيد للتمرين . ويعتبر الخلود للراحة بعد تناول الطعام بهدف مساعدة الهضم عملية عديمة القيمة تماماً .

فهل تتمنى أن تتجشأ لتخفف الضغط عن أمعائك ؟ قد لا تتمكن من هذا ، فالغاز لم يعد بالمعدة وأصبح خارج نطاق التجشؤ الطبيعى .

هل تفيد العقاقير الطبية ؟

نعم ، هناك بعض الأدوية المفيدة . لكن لن تفيد الأدوية المضادة للغازات ؛ لأن المشكلة تتخطى منطقة المعدة ، وأصبح الأمر يتعلق بعضلات الأمعاء . وقد يتصادف أن تفيد بعض الأدوية بعض الناس ، لكنها لا تفيد غيرهم .

من الأدوية التى قد تفيد مجموعة مضادات نشاط الأعصاب الباراسمبثاوية (اللاإرادية) ، والتى تعمل على كبح نشاط الأعصاب الباراسمبثاوية التى تشغل عضلاتك وتساعد أعضاءك على القيام بوظائفها . بتناول أحد هذه العقاقير ، قد تكبح بشكل تام نشاط تلك العضلات المتمردة فى أمعائك ، ولكنها قد تكبح بنفس الصورة أعضاء جسمك الأخرى .

على سبيل المثال ، قد تتسبب مضادات نشاط هذه الأعصاب فى جفاف الفم ، أو تشوش الرؤية ، أو تعثر عملية التبول بشدة ، أو شعور المخ بالخمول فتميل للنوم والكسل ولا تقوى على التيقظ . ويمتنع العديد من ضحايا الانتفاخ عن تعاطى مثل هذه العقاقير بسبب هذه الآثار الجانبية المصاحبة لتناولها ، أما آخرون فيتعاطونها بجرعات ضئيلة ويتعايشون مع تلك الأعراض الجانبية . وبالنسبة لبعض الناس قد لا تفيد هذه العقاقير .

يستخدم بعض إخصائيى الجهاز الهضمى عقار Metoclopramide الذى يحسن من حركة الأمعاء وقد يعمل على تهدئة تشنجات العضلات التى تتسبب فى المتاعب .

وتعد مضادات الاكتئاب من الأدوية التى نالت القبول على نطاق واسع كعلاج للانتفاخ ، فقد يفيد تعاطى ١٠ ملجم من عقار Doxepin . وهذه الجرعة تعتبر ضئيلة حتى إنه ليس لها أى تأثير يُذكر على الشخص المريض فعلاً بالاكتئاب . ورغم ذلك فتأثيره الخفيف على من

يعانى الانتفاخ يكون فى الأغلب كافيًا للمساعدة على تخفيف حدة الألم .

كما يستخدم الكثير من الأطباء مضادات الاكتئاب بجرعات صغيرة فى الوقت الحاضر لتخفيف آثار الحالات الأخرى التى تشتمل على تشنجات العضلات مثل آلام أسفل الظهر ، وآلام الرأس ، وآلام مؤخرة الرقبة .

إذن ما الذى بوسعنا القيام به لعلاج الانتفاخ ؟ عليك العمل مع طبيبك لتكتشف أسباب التشنجات ، وحاول التعرف على العقاقير أو التمرينات التى قد تعالج الأمر .

امتلاء البطن بالغازات

يعنى خروج الريح والغازات ذلك الإحراج الذى يتكبده الفرد للتخلص من الضغط الكامن داخل أمعائه . ويحدث هذا لكل الناس ، فامتلاء البطن بالغازات أمر طبيعى يحدث فى الجسم البشرى فلا يستثنى منه أحد . ويتعلم أغلب الناس كيف يسيطرون على الموقف ، فيخرجون الريح فقط بالحمام أو يمسكونه حتى يصبحوا بمفردهم ، ومن الناس أيضًا من لا يستطيع ذلك .

الأمر طبيعى ، حيث يتكون لدى معظم الناس ما يقرب من نصف الجالون من الغازات كل يوم ، فيخرج الكثيرون الريح من عشر إلى اثنتى عشرة مرة يوميًا ، والبعض يفعل أكثر من عشرين مرة . وقد يزيد العدد على ذلك مع هؤلاء الذين يتبعون نظامًا نباتيًا صارمًا .

ولا يرجع أصل هذا الغاز إلى الهواء الذى تبتلعه الذى سبق أن تحدثنا عنه ، حيث لا يصل من هذا الهواء للأمعاء الغليظة سوى القليل جداً ، أما الغاز الموجود فى هذه المنطقة فقد يكون بفعل البكتيريا التى تعيش

وتنشط فـى الأمعـاء الغليظـة ، فمعظـم الكائنـات الدقيقـة تنـتج الغـازات نتيجة لنشاطها .

وللطعام الذى نتناوله أثر فى كمية الغاز الذى يتم إنتاجه فى بطوننا . وعلى رأس الأغذية التى تتسبب فى توليد الغازات تلك التى تحتوى على الكربوهيدرات ، فالأمعاء الدقيقة وهـى فـى حالتهـا الصـحيحة لا تحلـل سوى قدر قليل من الكربوهيـدرات ، وترسـل البـاقى إلى الأمعـاء الغليظـة حيث تقوم البكتيريا الموجودة بها بهضمها . وكلما نشـطت البكتيريـا فـى عملية الهضم هذه تولد المزيد من الغاز ، ومن ثم يخرج المزيد من الريح .

أكثر الأطعمة التى تولد الغازات هى الفول والحمص والفـول السـودانى والنخالة والشوفان ودقيق القمح الأبيض واللبن والمنتجـات الأخـرى التــى تصنع من اللـبن أو تحتـوى عليـه . فهـذه الكربوهيـدرات صـعبة الهضـم وينتج عنها كم كبير من الغازات .

هل تعلم أن تناول اللبن يضرك أحياناً ؟

كلنا يعلم أن اللبن لـه فوائـد كـثيرة وأنـه يعتـبر مـن الأغذيـة الكاملـة العناصر ، لكن هل تعلم أنه أحياناً يضر بصحتك ؟ ودعنا نوضح لـك فـى السطور القليلة التالية كيف يحدث ذلك : إن الإنسان هـو الكـائن الحـى الوحيد الذى يشرب اللبن فى مرحلة البلوغ ، فكلنا يعرف أن لـبن الأم لا يستخدم إلا لإرضاع الصغار فقط تماماً مثلما ترضـع العجـول الصـغيرة مـن لبن الأبقار لكن عنـدما تكـبر فهـى لا تتغـذى علـى اللـبن مطلقـاً ولكنهـا تتغذى على الأعشاب . ومن الجدير بالذكر أنه ببلوغ الطفـل سـن الثانيـة عشرة أو الثالثة عشرة فإن قدرة جسمه على هضم اللبن تبدأ فى التنـاقص التدريجى .

وهو ما يطلق عليه نقص اللاكتيز والكثير من البالغين مصاب بهذا النقص وكذلك بعض الأطفال ، واللاكتيز هو إنزيم هاضم يفرز فى الأمعاء الدقيقة ووظيفته الأساسية هى هضم اللاكتوز وهو ما يعنى سكر اللبن .

وعند البلوغ يظهر هذا النقص جلياً وواضحاً فنجد أن نسبة ٢٠٪ من القوقازيين (أفراد العرق الأبيض) سكان شمال أوروبا وإنجلترا لا يستطيعون هضم اللبن وأن نسبة ٧٥٪ منهم يصابون بنقص اللاكتيز عند سن البلوغ ولكن السؤال الآن : كيف يسبب لك اللبن المشاكل ؟ ! !

وهكذا يكون هناك احتمال قوى بأن ما يسبب مشكلتك هو اللبن .

عندما نشرب اللبن فإن اللاكتوز (سكر اللبن) يتجه مباشرةً إلى معدتك ومنها إلى الأمعاء الدقيقة ثم القولون حيث تنشط البكتيريا وتعمل على تخمر اللاكتوز . وسرعان ما ينتج عن هذا التخمر كميه كبيرة من الغازات والتى بدورها تؤدى إلى تقلصات الأمعاء كما تؤدى إلى نوبات من الإسهال . والآن ماذا لو كنت ممن يسبب لهم اللبن أياً من هذه المشاكل ؟

سيكون أمامك ثلاثة اختيارات حتى تتخلص من هذه المشاكل :

أولاً : الاستغناء عن اللبن ومنتجاته نهائياً من نظامك الغذائى . لكنك قد تجد ذلك مستحيلاً فى ظل استخدام اللبن فى كثير من الأطباق والحلويات .

ثانياً : يمكنك الحصول على الكالسيوم من مصادر أخرى غير مباشرة مثل الجبن والزبادى ، ولكن لماذا الجبن والزبادى رغم أن المكون الأساسى لهما هو اللبن ؟ لأن الجبن والزبادى قد تمت لهما عملية التخمر بالفعل وهى سبب المشكلة ولذلك فيمكنك تناولهما دون الخوف من تخمرهما فى أمعائك .

أما إذا اضطررت إلى الامتناع عن اللبن ومنتجاته منعاً للمشاكل التى تحدث بسببهما ، فهنا يظهر الحل الثالث حيث يمكنك أن تتناول كربونات الكالسيوم بواقع جرام واحد يومياً .

طعامك وعلاقته بالانتفاخ

مما لا شك فيه أن بعض الأغذية التى نتناولها يومياً تسبب الانتفاخ . فيما يلى بعض الأغذية التى أكد خبراء التغذية أنها من أهم مسببات الانتفاخ وهى :

- المشمش المجفف ، الموز ، الفول ، النخالة ، الكرنب المسوَّق ، الجزر ، كافة أنواع الفاكهة المجففة ، اللبن وجميع منتجاته ، نخالة الشوفان ، البصل ، البسلة ، الزبيب وجنين القمح .

ومن أقل الأطعمة المسببة للانتفاخ :

- البيض ، المشروبات الغازية ، الماء ، اللحوم الحمراء ، السمك ، الدجاج والرومى .

هل توجد عقاقير طبية معالجة للانتفاخ ؟

للأسف لا يوجد . فحتى أكبر شركات الدواء لم تخرج علينا فى يوم من الأيام بعقار يمكنه القضاء على الانتفاخ نهائياً ، ولكن توجد أحد العقاقير الطبية التى تقلل من حدة الانتفاخ ولكن لا تقضى عليه نهائياً وهى أقراص الفحم النباتى .

وهذا الفحم النباتى هو فحم منشط تم تسخينه ثم تبخيره وذلك يفسر ملمسه الخشن ، والفحم النباتى يتمتع بقدرة كبيرة على امتصاص كميات كبيرة من الغازات المتواجدة فى القناة الهضمية عامةً . ولهذا فإننا ننصحك بأن تجرب هذا الفحم النباتي النشط إذا كنت مصاباً بانتفاخ لمدة أسبوع واحد فقط وسوف تجد اختلافاً كبيراً .

لكن هناك تحذير واحد . إذا كنت تتناول أياً من العقاقير الطبية لا تستخدم الفحم النباتى لأنه يمتص العقار ولذلك فلن يحصل جسمك على الفائدة المرجوة من هذا الدواء .

وأفضل ما فى الأمر هو أن استخدام الفحم النباتى آمن وليس بحاجة إلى وصفة طبية أو استشارة طبيب وكذلك لن يسبب لك استخدامه لفترات طويلة أدني مشكلة ؛ لأن الفحم النباتى ليست له أى آثار جانبية .

وأخيراً نقول إنه يمكن السيطرة على الانتفاخ إلى حدٍ ما باستخدام أقراص الفحم النباتى وكذلك حسن اختيار أصناف الطعام المتناولة ولكن لا يمكنك القضاء عليه نهائياً . والنصيحة الوحيدة لك هى أن تسعى جاهداً لمنع أسبابه بقدر المستطاع وبعد ذلك حاول التعايش مع ما يتبقى منه .

٥
المرىء والشعور بالحموضة

لا يمكن لأحد أن يخبرك بأن شعورك بالحموضة مجرد وهم فى عقلك فكل منا قد يشعر بآلامها من حين لآخر . والجدير بالذكر أن الإحصاءات فى الولايات المتحدة الأمريكية قد قدرت عدد الذين يعانون من الحموضة على الأقل مرة فى الشهر بما يقرب من الأربعين مليون شخص أو ما يزيد على ذلك ، ولذلك فلست وحدك الذى تعانى من هذه الآلام ، فهناك الكثير من البشر فى جميع أنحاء العالم يشاركونك هذه الآلام .

غالبًا ما توصف الحموضة بأنها شعور بالحرقة فى منتصف الصدر فى المنطقة المتعارف عليها بفم المعدة ، وهذا الشعور بالحرقة غالباً ما يعقب تناول الطعام . بينما يصف البعض الآخر الحموضة بأنها حرقان فى الأحشاء مع الإحساس بضغط على الصدر مع الشعور بطعم حمضى لاذع فى الحلق .

كلمة تحذير

بما أن الحموضة تسبب ألماً فى منطقة الصدر ، لذا فمن السهل أن تختلط على الشخص أعراض وآلام الحموضة مع أعراض وآلام الأزمة القلبية . والجدير بالذكر أنه قبل أن يكتشف الأطباء أعراض الأزمات القلبية فإن آلام الصدر قد تسببت فى موت كثير من الأشخاص وقد نسب الأطباء هذا الموت إلى ما أطلقوا عليه سوء الهضم الحاد .

فقد توفى الرئيس " وارين هاردينج " فى ٢١ أغسطس سنة ١٩٢٣ بعد عامين من بدء فترة رئاسته إثر إصابته بما أطلق عليه الأطباء وقتها " سوء الهضم الحاد " .

ولما كانت أعراض ذلك المرض تشبه إلى حد كبير أعراض الأزمة القلبية أو الذبحة الصدرية لذا فمن المهم جداً فى هذا الصدد أن نلقى الضوء على الفرق بين أعراض كلتا الحالتين وذلك للتأكد أن ما تعانى منه مجرد حرقة فى المعدة وليس أزمة قلبية .

وبدايةً ننصحك ـ أخى القارئ ـ أنه عند شعورك بأى من أعراض الحرقة وآلام الصدر فلا تفترض ببساطة أن ما تعانى منه هو مجرد بعض الحموضة ، وحتى الأطباء أنفسهم قد يجدون صعوبة أحياناً فى التمييز بين الأمرين . ولكن إذا ما كنت تعانى أنت أو أحد أصدقائك من حالة حموضة حادة فتذكر الآتى :

- أولاً : يجب أن تعلم أن آلام الأزمة القلبية مؤلمة جداً ولذلك فإذا شعرت بألم فى صدرك وكان ذلك الألم مؤلماً إلى حد ما ولكن ليس بالدرجة التى تجعلك تصرخ من فرط الألم وعدم الاحتمال فإن هذه الأعراض المؤلمة هى أعراض الحموضة . وقد يقول بعض الأشخاص إنهم لا يشعرون بآلام حادة ولكن يشعرون بضغط شديد ومؤلم فى منطقة الصدر ومرةً أخرى نؤكد لك عزيزى القارئ أنه إذا كان هذا الضغط مؤلماً إلى درجة تدفعك إلى الصراخ من فرط الألم فإن هذا العرض قد يكون أحد أعراض الأزمة القلبية .
- ثانياً : غالباً ما تزول أعراض الحموضة المؤلمة بعد خمس أو عشر دقائق ، أما أعراض الأزمة القلبية فتستمر لفترة أطول وهذا هو الفرق الواضح المميز بين الحالتين .

- ثالثاً : قد يكون ذلك الألم عرضاً من أعراض الذبحة الصدرية التى تسبب ألماً فى منطقة الصدر وتعنى أنك فى طريقك إلى الإصابة بأزمة قلبية مفاجئة وتلك ليست حالة عاجلة للغاية ولكن ينبغى إذا أصابتك أن تستشير طبيبك درءاً للمخاطر .

بعد ما سبق ذكره فنحن لا نود إفزاعك عزيزى القارئ ولكن نريد أن نوضح لك كيف تعرف وتفرق بين آلام الحموضة وبين الآلام الحادة والمستمرة للأزمات القلبية .

وأخيراً فنحن ننصحك بأنه عند شعورك بأى من أعراض الأزمة القلبية فسارع إلى الاتصال بطبيبك لطلب المشورة الطبية .

المزيد عن الحموضة

تحدث الحموضة عندما يرتد السائل الحمضى القوى من المعدة إلى منطقة المريء وذلك إثر الارتخاء المفاجئ للعضلة العاصرة الموجودة فى منطقة فُم المعدة والمسئولة عن منع ارتداد الأطعمة والسوائل المعدية من المعدة إلى المريء . ونتيجة لذلك نجد أن الأحماض القوية الموجودة فى السائل المعدى تهيج المريء وتشعرك بألم شديد وحرقان فى منطقة الصدر .

ولكن لماذا يعانى بعض الأشخاص من الحموضة بعد تناول بعض الأطعمة ، فى حين أن البعض الآخر يتناولون نفس الأطعمة ولكن لا يعانون من الحموضة ؟ الإجابة هى أن بعض الأشخاص يكونون أكثر قابلية للتأثر والشعور بالحموضة من البعض الآخر . والجدير بالذكر أن أى شيء يمثل ضغطاً على منطقة المعدة قد يسبب الحموضة عند حدوث ضغط على المعدة فإن العصارة المعدية والأحماض القوية تندفع من المعدة مرتدة إلى منطقة المريء مسببة للشخص الشعور بالحموضة .

ولكن ما الذى يسبب هذا الضغط على منطقة المعدة ؟ هناك عدة أسباب منها : الحمل الذى يعتبر من أهم أسباب الضغط على المعدة والتسبب فى الحموضة ويزول هذا الضغط بعد مضى ٩ أشهر . وقد يكون السبب هو الملابس والأحزمة الضيقة ، وكذلك انثناء الجزع أثناء التمارين الرياضية أو لقضاء الحاجة ، أو أثناء تسلق الجبال ، كما تعد السمنة والبدانة المفرطة إحدى أسباب الضغط على المعدة والتسبب فى الحموضة .

ويحدث الشعور بالحموضة ليلاً إذا ما تناولت الطعام ثم النوم مباشرةً لأن وضع الاستلقاء على السرير يسمح بارتداد الأطعمة والسوائل شديدة الحمضية من المعدة إلى منطقة المريء مما يسبب لك الحموضة ، كما قد يؤدى الانثناء وجلوس القرفصاء بعد تناول الوجبات إلى الشعور بالحموضة .

ماذا تفعل لكى تتجنب الشعور بالحموضة ؟

كل إخصائيى الباطنة يطلقون على الحموضة مصطلح " الارتداد الحمضى " وسوف نقدم لك فى السطور القليلة القادمة برنامجاً وقائياً يتكون من ثلاث خطوات للوقاية من الحموضة .

الخطوة الأولى

عليك الحفاظ على محتويات معدتك بداخلها وبهذه الطريقة لا تصاب بالحموضة ولكى تفعل ذلك عليك بالآتى :

حاول تناول الطعام بهدوء ، حاول أن تستمع إلى التلفاز مثلاً أو التحدث على الطعام فى موضوع محبب حتى يكون شغلك الشاغل هو مجرد التهام الطعام وسوف يساعدك هذا كثيراً .

لا تستلق على ظهرك بعد تناول الطعام حتى لا تعطى فرصة للطعام للضغط على صمام العضلة العاصرة لفُم المعدة ، ومن ثم يرتد السائل الحمضى إلى المريء مسبباً لك الشعور بالحموضة ، حاول ألا تستلقى على ظهرك قبل مضى ٣ ساعات من تناول الطعام وهذا يعنى ألا تذهب للقيلولة مباشرةً بعد تناول الغداء مثلاً وكذلك لا تتناول أى أطعمة قبل أن تخلد إلى النوم ليلاً على الأقل بمدة ٣ ساعات حتى لو كانت وجبة خفيفة .

إذا كنت ممن يصابون دائماً بالحموضة ليلاً فلا تنم مستلقياً تماماً على السرير ولكن استلق على السرير بزاوية حادة ، كيف ؟ ضع وسادة أو أكثر تحت رأسك وجزعك حتى يرتفع الجزء العلوى من جسمك والذى يحتوى على المريء عن الجزء السفلى الذى يحتوى على المعدة مما يعوق ارتداد السوائل المعدية الحمضية من المعدة إلى المريء .

الخطوة الثانية

حاول تحديد الأطعمة التى تؤدى إلى إضعاف صمام العضلة العاصرة لفم المعدة ثم تجنبها . وتحديد هذه الأطعمة يختلف من شخص إلى آخر ولكن هناك بعض الأطعمة التى يجب تجنبها التى تؤدى إلى إضعاف صمام العضلة العاصرة لفم المعدة وهى عصائر الفاكهة والتوابل والبصل .

ومن الأشياء المزعجة حقاً التى يجب أن يتجنبها الجميع : المشروبات الكحولية ، القهوة ، الدهون ، حلوى النعناع ، أوراق النعناع الأخضر والشيكولاتة . نعم ، أعلم أن ما ذكرته للتو يعد مغرياً ، لكن لا مناص من هذا . عليك باختبارها لتتبين أيها يسبب لك الحموضة وأيها لا يسببها .

اتبع فى اختبار الأطعمة منهجاً علمياً وهو ما يعنى استبعاد كل واحد من هذه الأنواع على حدة لمدة شهر ثم لاحظ واختبر نفسك (أى من

الأطعمة عقب تناولها تشعر بالحموضة) وإذا اكتشفت وجود صنف أو أكثر وتأكدت أنه يسبب لك الحموضة فأقلع عنه على الفور .

ومن الجدير بالذكر أن التدخين يؤدى إلى إضعاف وارتخاء صمام العضلة العاصرة لفُم المعدة . ولكى تختبر إذا ما كان التدخين أحد أسباب إصابتك بالحموضة أم لا . فحاول أن تقلع عن التدخين لمدة شهر واحد ولاحظ نفسك ، فإذا شعرت بتحسن فإنه يكون هو السبب فاقلع عنه بسرعة وإذا لم تشعر بتحسن فابحث عن سبب آخر . كما تضعف العقاقير الطبية التى تحتوى على المواد المضادة للهستامين من صمام العضلة العاصرة القابضة لفُم المعدة ولكن ما الحل إذا كان هذا الدواء يعالج مشكلة أكثر خطورة ؟ الحل هو تناوله حتى الشفاء ثم الإقلاع عنه على الفور .

الخطوة الثالثة

حافظ على معدتك خالية من الأحماض بقدر الإمكان وحاول تقوية صمام العضلة العاصرة القابضة لفُم المعدة ويكون ذلك من خلال :

تقوية العضلة العاصرة بتناول الأطعمة الغنية بالبروتين ولكن تجنب البروتينات الغنية بالدهون .

محاولة معادلة السائل الحمضى الموجود فى المعدة بحيث لا يكون حامضاً أو قلوياً ويتم ذلك بتناول الأدوية المضادة للحموضة . وملعقتان من هذا الدواء يومياً تفيان بالغرض ، ويتم تناول الأدوية المضادة للحموضة بعد تناول الطعام بساعة إلى ٣ ساعات وكذلك قبل النوم .

ومن كل ما سبق نخلص إلى الهدف الأساسى من هذا البرنامج الثلاثى الخطوات لمعالجة الحموضة وهو محاولة إيقاف الحموضة على الأقل لمدة ٦ أسابيع فقط وذلك لإعطاء الفرصة للمريء لكى يشفى ، وبعد ذلك حتى لو تسرب من حين لآخر جزء من السائل الحمضى إلى المريء فإن ذلك

التسرب لن يؤذى المريء بالقدر الذى يسبب لك ألماً مبرحاً كما فى السابق .

هل حدث أن علق أو التصق شيء ما بحلقك ؟

أحياناً عندما يحاول الشخص ابتلاع شيء ما لا تسير عملية الابتلاع بطريقة سليمة تماماً حيث يظن الشخص أن شيئاً ما قد علق أو التصق بحلقه والمقصود بالحلق هنا هو المريء .

ومعظم هذه المشاكل قد لا تكون مشاكل على الإطلاق . فأحياناً عندما يبلع الشخص شيئاً ما صلباً أو خشناً فإن هذا الشيء يحتك بجدار المريء الداخلى أثناء عملية البلع مما ينجم عنه شعور الشخص بأن شيئاً ما عالق أو ملتصق بالمريء .

وللتغلب على هذا الشعور عليك شرب قليل من الماء فإذا ما ابتلعت الماء بسهولة ، قم بعدئذ بابتلاع القليل من الطعام اللين الممضوغ جيداً . وعلى الأغلب ستجد أنه لا يوجد شئ عالق بالفعل فى المرىء .

لكن إذا حدث وعلق شيء فعلاً فى المريء ولم ينزل إلى المعدة ماذا تفعل ؟ سارع إلى الطبيب على الفور .

ما وراء الحموضة

لو كنت ممن يعانون من الحموضة المزمنة فإن ارتداد السوائل شديدة الحموضة من المعدة إلى المريء يمكن أن يؤثر بطريقة سلبية وخطيرة على جدار المريء نفسه ؛ ولأن الجدار الداخلى للمريء يتكون من خلايا محرشفة فإن هذه الخلايا المحرشفة ـ نتيجة للتدفق المستمر للسائل الحمضى للمعدة إلى المريء ـ تتحول إلى أنواع من الخلايا الغددية والتى تكون مشابهة تماماً للخلايا الغددية المبطنة لجدار المعدة والأمعاء .

وبتحول الخلايا المحرشفة المبطنة لجدار المريء إلى خلايا غددية تظهر مشكلة خطيرة تسمى مريء " باريت " "Barrett's Esophagus" وهذه المشكلة تنجم عن تعرض المريء لفترات طويلة لتدفق السوائل الحمضية المرتدة إليه من المعدة وهذه المشكلة سببها أن الخلايا الغددية تقوم بإفراز الأحماض مباشرةً إلى المريء وسرعان ما تؤدى هذه الأحماض إلى الإصابة بقرحة المريء .

وتعنى الإصابة بهذه الحالة أن يصبح المريض أكثر عرضة للإصابة بسرطان المريء . ولذا إذا كنت مصاباً بمريء " باريت " فسارع إلى الطبيب لإجراء الكشف الدورى السنوى المنتظم على المريء وذلك بواسطة منظار المريء الذى يساعد الطبيب على الكشف المبكر لسرطان المريء إن وجد .

وأخيراً فإن الطريقة المثلى لتجنب الإصابة بمريء " باريت " هى علاج الحموضة والتخلص من الأحماض المعدية بأسرع ما يمكن .

ماذا بعد برنامج علاج الحموضة المنزلى ؟

ينصح معظم الأطباء مرضى الحموضة باتباع برنامج العلاج المنزلى المكون من ثلاث خطوات السالف الذكر حتى يتخلصوا من أعراضها وآلامها ، وهذا العلاج المنزلى ينجح فى معظم الحالات دون اللجوء إلى اتباع أى برنامج علاجى آخر .

ولكن إذا حدث وعاد المريض بالشكوى مره أخرى فإن الخطوة التالية التى يتخذها الطبيب هى وصف العقاقير الطبية المعالجة للحموضة .

ومن أفضل الأدوية المعالجة للحموضة التاجامت والزانتاك اللذان يمنعان إفراز أحماض المعدة ، لذلك إذا كانت معدتك خالية من الحمض فلن يرتد هذا الحمض إلى المريء مسبباً لك الحموضة ويعتبر التاجامت

والزانتاك من أفضل العقاقير حيث نجحا فى علاج ٩٥٪ من حالات الحموضة .

والغرض من تلك العقاقير المثبطة لإفراز السوائل الحمضية للمعدة هو إبقاء المعدة خالية من الأحماض لفترة تكفى أنبوب المريء لكى يلتئم ويشفى وبذلك لا يصبح شديد الحساسية لهذه الأحماض المعدية إذا ما صادف وتسربت إليه مرة أخرى من المعدة .

ماذا لو لم تستجب المعدة للعقاقير ؟

إذا كنت ممن لا يستجيبون للعلاج بالعقاقير الطبية المضادة لحموضة المعدة فسارع باستشارة أطباء الباطنة المتخصصين والذين يملكون بدورهم وسائل للتعرف على سبب عدم استجابتك للعقاقير وبالتالى استمرار حالة الحموضة لديك .

ومن هذه الوسائل المهمة اختبار " برستين " ، وفى هذا الاختبار يوضع أنبوب من الأنف حتى يدخل إلى المريء ثم يصب بداخله ماء مالح أو حمض لاختبار المريء والتعرف على رد فعله .

ويعد المنظار وسيلة أخرى يمكن للطبيب استخدامها وهو عبارة أنبوب مطاطى ناعم مرن سهل الانثناء مثبت بطرفه عدسة لالتقاط الصور وذلك لفحص الأجزاء الداخلية للمريء والتقاط صور لها كما يستخدم لأخذ عينات من جدار المرىء لفحصها فيما بعد .

الجراحة ، وهى آخر مرحلة إذا لم يستجب المريء لأى من الوسائل السابقة للعلاج ، ولسنا بصدد الحديث عن الجراحة فى هذا الكتاب .

وأخيراً نود أن نلفت الانتباه إلى أنه رغم بساطة الحموضة وسهولة احتوائها وعلاجها بدون حتى اللجوء للطبيب إلا أنه يمكنها أن تؤدى إلى الإصابة بسرطان المريء لا قدر الله . ولذا فعليك ألا تغفل علاج الحموضة وابدأ من الآن .

٦
الغثيان والقيء

تعتبر كلمتا الغثيان والقيء من أكثر الكلمات بغضاً في العالم ليس لأنهما كلمتان بغيضتان في حد ذاتهما ولكن بسبب المشاعر الكريهة التي يشعر بها ضحايا هاتين الكلمتين .

ويؤكد هذا القول أنه إذا ما شعر شخص ما بالغثيان فإنه قد يفضل الموت على أن يتعايش مع هذا الشعور البغيض وبعد دقائق معدودة يبدأ هذا الشخص بالقيء وحتى عندما تصبح معدته خاوية تماماً فإن محاولة التقيؤ تستمر ويتألم هذا الشخص وينتابه شعور بالخوف من أنه على وشك الموت .

ويعد الغثيان أحد الأعراض التي نشعر بها جميعاً من حين إلى آخر ونتمنى ألا نصاب بها . والآلاف من الناس لا يجرأون على ركوب قارب مثلاً خوفاً من إصابتهم بالغثيان نتيجة لدوار البحر ، حتى لو كانوا في بحيرة هادئة .

وبعض ضحايا نوبات القيء الحاد يعتقدون أنهم سوف يموتون . وذلك بالقطع نادراً ما يحدث إلا إذا كان هذا القيء أحد أعراض شيء قاتل مثل التسمم الإشعاعي .

وقد يستغرق أي شخص وقتاً طويلاً قبل أن يفكر في الاتصال بالطبيب أو حتى الذهاب إليه إذا ما انتابته حالة القيء ، والشكوى التي يعاني منها كل شخص تنتابه حالات القيء هي عدم قدرته على

الاحتفاظ بأى شيء فى معدته ونصيحتنا لهؤلاء ألا يأكلوا أو يشربوا أى شيء حتى تستقر حالاتهم ويشعروا بالتحسن .

والجدير بالذكر أن جسدك عندما تنتابه أى حالة من حالات الغثيان والقيء تكون لديه رغبة فى إخبارك بشيء ما أنت لا تعرفه ومن المحتمل ألا يعرفه طبيبك أيضاً فقد يريد جسدك أن يخبرك بأنك قد التقطت أحد الميكروبات أو الفيروسات أثناء تناولك إحدى الوجبات .

والجدير بالذكر أنه بالرغم من أنك تعانى من آلام فظيعة أثناء وبعد التقيؤ إلا أن القيء لا يمثل أى خطر على حياتك أو صحتك لأن أى شخص بالغ يمكنه التقيؤ ليوم كامل دون أن تنتابه أى مشاكل صحية خطيرة .

والنصيحة التى نكررها على مسامعك دوماً هى ألا تأكل أو تشرب شيئاً طالما أنك تتقيأ . ويسرى ذلك حتى على الأدوية المضادة للقيء أو الغثيان فلا تحاول أبداً تناولها . ومن هذه الأدوية أقراص الدرامامين والمارازين ، فهذه الأقراص يمكنها منع التقيؤ والغثيان ودوار البحر ولكن بمجرد أن تبدأ فى التقيؤ فلا يكون لهذه الأقراص أى فائدة .

ونكرر أن أفضل شيء يفعله أى شخص يتقيأ هو ألا يأكل أو يشرب شيئاً فى أثناء حدوث هذا القيء ، كما يفضل أن يترك معدته على راحتها حتى تفرغ محتوياتها . وكل ما يمكنه ويفضل فعله هو أن يغسل فمه جيداً للتخلص من مذاق القيء الحمضى اللاذع . كما يمكنك أيضاً وضع قطع صغيرة من الثلج فى فمك حيث يمكنها أن تعوضك ببطء عن كميات السوائل التى تفقدها فى محاولة التقيؤ .

ويؤكد بعض خبراء الصحة أن الشخص يجب أن يستشير طبيبه إذا ما تقيأ لست مرات ؛ لأنه من الطبيعى بعد أن يتقيأ الشخص ٦ مرات أو أكثر ألا يبقى بعد ذلك أى شيء فى معدته ؛ لأنه قد أفرغ بالفعل كل محتويات معدته . والخلاصة أنه لا يجب على الشخص الذى تنتابه

حالة القيء أن يأكل أو يشرب أى شيء أو حتى يتناول أى دواء ؛ لأن ذلك يؤدى إلى مزيد من الاضطراب فى المعدة .

وبطريقة تلقائية سيجد الشخص نفسه بعد ٦ أو ٧ ساعات من القيء لا يشعر بالغثيان أو الرغبة فى التقيؤ . والنصيحة الآن عندما تتناول أولى وجباتك بعد زوال أعراض القيء والغثيان هى ألا تندفع إلى الطعام وتأكل كالوحش المفترس ولكن أعط فرصة لمعدتك لكى تزاول نشاطها وتسترد عافيتها وابدأ أولاً بمرحلة التنبيه وذلك بتناول جرعة قليلة من السكريات وليكن ذلك مثلاً بتناول مشروب سكرى خفيف . وتأكد من استخدامك مشروباً سكرياً وليس مشروب تخسيس ومن المشروبات المفضلة فى هذه الحالة المشروبات الغازية الخفيفة ولكن قبل أن تتناولها اتركها فترة فى درجة حرارة الغرفة حتى تتخلص من كمية الصودا بها ويبقى لك المحلول السكرى لأنك لست بحاجة إلى الصودا ولكن إلى السكر .

والمعروف عن الكولا وأى مشروب غازى مماثل أنه سهل الهضم ولذا فعندما تبدأ بتناول أحد هذه المشروبات فإنك تعطى لمعدتك القدرة على استعادة نشاطها وحيويتها ، ولاحظ أن الماء لا ينصح بتناوله بدايةً ؛ لأن الماء لا يتم هضمه فهو يمتص بسرعة ولا يعطى الفرصة للعصارات المعدية أن تنشط وتؤدى دورها فى عملية الهضم لكى تعيد المعدة إلى حالتها الطبيعية .

امنح نفسك بعض الوقت

من المعروف أن نصف حالات القيء تقريباً لا تستمر أكثر من ٦ ساعات وأن ٩٠٪ منها تصبح كأن لم تكن بعد مضى ١٢ ساعة .

ومن الملاحظ أن الشخص الذى تنتابه حالة القيء بعد أن تزول هذه الحالة يشعر بأنه سوف يموت جوعاً إذا لم يأكل بأقصى سرعة ليعوض ما فقده من أطعمة وسوائل . وهذا عين الخطأ لأن الحقيقة العلمية تؤكد

أن أى شخص بالغ يمكنه البقاء بدون أى طعام لمدة يومين كاملين ولا يعانى إلا من بعض نوبات الجوع . ومما سبق نخلص إلى أنه يجب ألا تجبر نفسك على الأكل بعد التقيؤ لمجرد أنك ترغب فى أن تستعيد قوتك ونشاطك إذا ما كنت لا تزال تشعر بآثار الغثيان . لهذا عليك الابتعاد مؤقتاً عن تناول أى طعام غنى أو ثقيل على المعدة .

واصل الهدوء والانتظار

إن أياً من الفيروسات أو الميكروبات التى قد تتسبب فى إصابتك بالقيء بعد تناولك أياً من الأطعمة الملوثة بها سرعان ما تفقد نشاطها فى غضون ساعات قليلة وبعدها تشعر بالتحسن . فمن الطبيعى أن يشعرك الغثيان بالاستياء والاضطراب الشديدين لكنك ستتحسن كثيراً إذا ما تقيأت مرة أو اثنتين ، وقد يبدو هذا عجيباً بعض الشيء لكنه صحيح تماماً ؟

إذا تقيأت أكثر من ١٠ أو ١٢ مرة فسارع للطبيب على الفور وأخبره بطبيعة مشكلتك فوراً واسأله النصيحة .

وإذا شعرت بآلام مستمرة فى المعدة عندما تتقيأ فسارع إلى الطبيب لمعرفة الأسباب واتخاذ اللازم ، فقد يكون ذلك عرضاً لمشكلة خطيرة كقرحة المعدة أو القولون أو حصوات الكلى . ولكون هذه الأعراض مؤلمة فيجب عليك الإسراع بأقصى ما يمكن إلى الطبيب لتشخيص وعلاج هذه الحالة ؛ لأن هناك بعض المشاكل الخطيرة التى لا تستطيع الانتظار كالزائدة الدودية والتى يكون بها الألم المصاحب للقيء متمركزاً فى أسفل التجويف البطنى . وعلى الرغم من أن القيء ليس عرضاً مصاحباً أساسياً لالتهاب الزائدة الدودية فإنه قد يكون كذلك لهذا لا تخاطر وأسرع بالذهاب للطبيب .

الغثيان وعدم القدرة على التقيؤ

أحياناً قد تنتاب الشخص حالة غثيان ومع ذلك لا يستطيع التقيؤ . وذلك شيء مزعج جداً ؛ لأن الشخص فى هذه الحالة يتمنى أن يتقيأ لكى يشعر بالتحسن .

وهناك عدة أسباب لهذا النوع من الغثيان غير المصحوب بالقيء ومنها أن الميكروب أو الفيروس المسبب للعدوى ليس قوياً بالقدر الكافى الذى يؤدى إلى التقيؤ . كما قد يرجع ذلك إلى الصدمات العاطفية والنفسية المفاجئة والأحداث المأساوية ومشاكل البصر ، ودوار السيارة أو القارب ، والتغيرات الهرمونية داخل الجسم ، وحتى الحمل . ومثال على ذلك أن أحد المثلين المعروفين كان يعانى من نوبة مرضية من القلق فكان يتقيأ دائماً قبل رفع الستار بثلث ساعة يومياً لشدة اضطرابه وقلقه وخوفه على نجاح العرض .

ولعلك سمعت عن بعض الحوامل اللاتى يأكلن البسكويت الجاف المغطى بالجبن لمواجهة غثيان الصباح ، كما يأكلن الخبز المحمص لأن البسكويت الجاف والخبز المحمص يحفزان المعدة لإفراز الأحماض والإنزيمات الهاضمة وهذه أول مرحلة للشعور بالتحسن بعد حالات القيء .

كما أن هذا يحفز المعدة على النشاط وبالتالى سهولة انتقال الطعام عبر الأمعاء الدقيقة ، وهنا قد تساعدك جرعة السكر التى يمكن تناولها من خلال مشروب خفيف أو بعض ملاعق من العسل أو العسل الأسود .

وبالنسبة لأغلبنا فإنه يمكن التعايش مع المعدة حتى وإن كانت معتلة . ويعتبر التقيؤ ظاهرة عادية لا تثير القلق على الإطلاق إذا لم تستمر لفترة طويلة ولم تكن مصحوبة بآلام مبرحة . فإذا استمر القيء لفترة طويلة أو كان مصحوباً بألم فعليك الإسراع إلى الطبيب ، أما إذا كان مجرد قيء وحسب فلا تقلق فإنها حالة عرضية سرعان ما ستزول دون أى تدخل منك أو من طبيبك .



٧
آلام المعدة الخاوية

كيف تشعر بالألم فى معدتك بينما هى خاوية ؟ الإجابة سهلة جداً والسبب هو أن معدتك دائماً تحتوى على أشياء . فليس من الضرورى أن يكون بها طعام أو شراب ولكن هناك عضلات المعدة ، والإنزيمات والأحماض والنهايات العصبية ، كل ذلك موجود بالمعدة حتى وهى خالية من الطعام والشراب .

فهل يجب أن تشعر بالقلق من آلام المعدة ؟ مما لاشك فيه أن جميعنا يشعر باضطرابات فى معدته من وقت لآخر ، ومعظم هذه الاضطرابات تكون بسيطة ومؤقتة وسرعان ما تزول ويُنسى الأمر . لذا فلا تسارع إلى الطبيب بمجرد شعورك بوخز أو ألم بسيط فى معدتك . أما عندما تشعر بحالات من الألم الشديد فعليك بالهدوء وسؤال نفسك عن أسباب ما تشعر به وقرر ما إذا كان الأمر يستدعى الاتصال بطبيبك .

ولكن سارع إلى استشارة الطبيب إذا استمر هذا الألم والاضطراب لمدة طويلة وكان مصحوباً بأعراض أخرى ؛ لأنه من الأفضل أن تسرع إلى الطبيب على أن تموت .

الآلام الناتجة عن أحماض المعدة

عندما تشعر بالألم فى معدتك وهى خاوية فإن ذلك دائماً يكون نتيجة للأحماض المعدية أو نتيجة لدواء تناولته أو أى مهيج آخر . وقد تحدثنا

فى السابق عن الأحماض القوية التى تفرزها المعدة وذكرنا أيضاً أهمية الغشاء المبطن لجدار المعدة الذى يحميها من هذه الأحماض .

وقد تؤدى هذه الأحماض إلى حدوث آلام فى المعدة نفسها اذا كانت المعدة تعاني من مرض أو خلل ما ، لذا فتذكر دائماً أن آلام المعدة قد تكون عرضاً لما هو أخطر .

الآلام المعدية الناتجة عن تناول الأدوية

مما لاشك فيه أن عدداً كبيراً من الأدوية قد يسبب آلاماً فى المعدة الخاوية . ويعد الأسبرين واحداً من أكثر الأشياء التى قد تضر بالمعدة لأنه عند تناولك قرصاً من الأسبرين وعندما يستقر فى المعدة فإنه يثقب جزءاً من الغشاء المبطن لجدار المعدة مما يسبب لك الألم . و لا يكون هذا الثقب عميقاً ويلتئم بعد أيام قليلة لكنه فى أثناء ذلك يسبب بعض الألم . ويحدث هذا لكل الأشخاص حتى أولئك الذين ليست لديهم حساسية ضد الأسبرين .

وإذا اضطررت لتناول الأسبرين لذا فإن أفضل طريقة لتناوله هو أن تسحقه إلى مسحوق ثم تتناوله مع قليل من الماء أو تناول المسحوق أولاً ثم تناول كوباً من الماء وبهذا لا تصاب معدتك بثقب فى باطنها .

والسؤال الآن : لماذا نتناول الأسبرين كمخفف للألم رغم وجود عدد كبير من مخففات الآلام بدلاً منه والتى لا تؤدى إلى تهيج واضطراب المعدة ؟ الإجابة هى أن الأسبرين يخفف من أثر مركبات البروجلاندين التى أكدت الأبحاث مسئوليتها عن آلام التهاب المفاصل والتهاب المبايض والتهاب العضلات والتقلصات المصاحبة للدورة الشهرية لدى السيدات ، ولذلك فإن لقرص الأسبرين دوراً لا يمكن تجاهله .

وهناك أدوية أخرى تنافس الأسبرين مثل عقار الأسيتامينوفين والذى يباع تجارياً تحت اسم " تايلينول " و " داتريل " وله القدرة على القضاء على الآلام ولكن رغم ذلك فإن قرص الأسبرين لا غنى عنه .

والجدير بالذكر أن كل مسكنات الآلام يقتصر دورها على تخدير مراكز الشعور بالألم فى المخ فتتوقف عن عملها لبعض الوقت لكن الألم ذاته لا يزال موجوداً ولكنك لا تشعر به .

وهناك عدد من مخففات الآلام مثل مادة " الإيبوبروفين " الموجودة فى عقارى " أدفيل " و " نوبرفين " ويعتبر " الإيبوبروفين " من مخففات الآلام الجيدة ولا يؤدى إلى اضطراب المعدة بالمقارنة بالأسبرين .

وهناك عدد من مخففات الآلام الأخرى مثل " النابروسين " و " الإندوسين " و " الأنابروكس " .

ومن الملاحظ أن المضادات الحيوية تسبب آلام المعدة أيضاً . وإذا ما صادف وشعرت بأى آلام مصاحبة لتناولك أياً من المضادات الحيوية فسارع باستشارة الطبيب ليصف لك مضاداً آخر أفضل تأثيراً على المعدة .

هل هناك أشياء أخرى تسبب لك آلام المعدة ؟ هناك الكثير من الأشياء الأخرى التى تسبب آلام المعدة مثل أقراص الحديد والبوتاسيوم والكحوليات والكافيين والنيكوتين .

لذا فأول ما تفعله إذا شعرت بألم فى المعدة هو التفكير ملياً فيما تناولته وتسبب لك فى هذا الألم .

ماذا عن قرحة المعدة ؟

تعد قرحة المعدة أخطر ما يصيب المعدة الخاوية . وأحد أعراض قرحة المعدة هو شعورك بآلام فى المعدة الخاوية وكذلك الشعور بالألم بعد تناولك الطعام بساعتين . وفى هذه الحالة عليك الاتصال بالطبيب حيث عليك

التفكير أولاً فى الأدوية التى سبق ذكرها والتى قد تكون المسببة للألم ، ثم بعد ذلك فكر فى القرحة كسبب محتمل .

ويرى الأطباء أن ربع عدد الأشخاص الذين يعانون أعراض القرحة تثبت بالفعل إصابتهم بقرحة المعدة .

ولكن كيف يمكنك شخصياً وبدون مساعدة الطبيب التعرف على ماهية هذا الألم المعدى ؟ إذا حدث وشعرت بألم فى معدتك الخاوية فاسأل نفسك هذه الأسئلة .

١. هل تناولك لطعام معين أو تناولك دواء مضاداً للحموضة يخففان من آلام المعدة ؟

إذا ساعد الطعام أو المضاد للحموضة على القضاء على الألم فهناك فرصة مبدئية لإصابتك بقرحة المعدة . والمشكلة هي أن كلاً من مضادات الحموضة والغذاء يمكن أن يخففا الآلام الناتجة عن أمراض أخرى تصيب المعدة مثل التهاب المعدة ، وسوء الهضم غير المصحوب بالقرحة . وهذا ليس بالدليل الحاسم على إصابتك بالقرحة .

١. هل هناك بعض الأطعمة التى يزيد تناولها من آلام المعدة الخاوية ؟

يقول البعض إن عصير الفاكهة والتوابل تزيد من آلام المعدة لديهم عقب تناولها لهذا عليك باستبعادهما من غذائك وستجد أن بعضاً من الألم سوف يختفي . لكن المشكلة أن ألم المعدة قد يظهر بعد تناول العديد من الأطعمة الأخرى لدى بعض الناس وهكذا لن تكون تلك الوسيلة دقيقة للتعرف على وجود قرحة .

٢. هل لديك أعراض أخرى ؟

قد يؤدى سوء الهضم غير المصحوب بالقرحة إلى الغثيان والتجشؤ والحموضة والشعور بالتخمة والامتلاء أو انتفاخ البطن . ورغم أن هذه الأعراض أحياناً

ما تكون هى نفس أعراض القرحة فإننا لا يمكننا الجزم بأنه اذا كنت تعانى من هذه الأعراض فأنت مصاب قطعاً بالقرحة .

٣. هل تشعر بألم فى معدتك بعد تناول الأسبرين ؟

لو شعرت بألم فى المعدة عقب تناول الأسبرين فإن هذا يعد مؤشراً لاحتمال إصابتك بقرحة المعدة ؛ لأن أكثر من ثلث المصابين بقرحة المعدة لديهم حساسية عالية ضد الأسبرين .

٤. هل تشعر بألم فى المعدة ليلاً ؟

من المعروف أن معدتك تفرز معظم الأحماض تقريباً الساعة الثانية صباحاً . لذا فإذا ما شعرت بألم فى المعدة فى هذا التوقيت فقد يكون ذلك مؤشراً على إصابتك بقرحة المعدة . ولكن يجب أن نذكرك بأن تقريباً كل أمراض المعدة واضطرابات المعدة ينتج عنها آلام فى المعدة ليلا وليس فقط قرحة المعدة .

ماذا بعد ؟

إذا كنت تعتقد أنك مصاب بقرحة المعدة فسارع إلى طبيبك وأعطه إجاباتك الخمس على الأسئلة الخمسة السابقة . وبالقطع هذه الإجابات لن تحدد بدقة مشكلتك الحقيقية فقد تكون كما ذكرنا ناجمة عن سوء الهضم أو عن التهاب الغشاء المخاطى المبطن لجدار المعدة أو قد تكون قرحة المعدة ولكن العلاج واحد لكل تلك الحالات .

العلاج المنزلى

في هذه الحالة يمكنك البدء في المنزل في القيام بمثل ما قد ينصحك الطبيب بفعله ، مثل :

١. تجنب التدخين ، ولحم الرومى البارد ، ومهيجات المعدة كالكافيين والأسبرين والقهوة والمشروبات الغازية كالكولا.
٢. استخدام مضادات الحموضة بحيث تتناول ملعقتين منها بعد تناول الأكل بساعة ومرة أخرى بعد ٣ ساعات من الأكل وأيضاً قبل النوم .
٣. واظب على هذا البرنامج العلاجى الذاتى لمدة أسبوع وسوف تشعر بتحسن بعد هذا الأسبوع وسوف تشفى من الألم تماماً بعد شهر . ولكن إذا ظلت الأعراض والآلام كما هى فسارع إلى استشارة الطبيب .



٨
آلام المعدة الممتلئة

هب أنك تحتفل اليوم بعيد ميلادك على العشاء حيث يوجد أمامك ٣ أصناف من الطعام الشهى المفضل لديك وكمية كبيرة من المشهيات وزجاجات من العصير وكمية كبيرة من مربى الفراولة المصنوعة بالمنزل وعدد من أطباق الحلوى . تخيل ماذا سيحدث لك بعد تناولك لهذا الكم الهائل من الطعام ؟

بعد هذه الوجبة الانتحارية سوف تنهض من على منضدة الطعام ممسكاً ببطنك وأنت تترنح فى الغرفة وتتمدد على ظهرك على الأريكة .

وتقول لزوجتك : " أنا أعانى من ألم بالمعدة " .

إن السبب الرئيسى لألم المعدة سواء أثناء الأكل أو بعد الانتهاء منه هو ببساطة (تخمة الطعام) . فعندما تأكل الكثير من الأطعمة يتمدد كيس المعدة إلى أقصى حد ممكن لاحتواء كل ما تلقى به فيه من أطعمة ومشروبات ، وأثناء تناولك الطعام تدخل إلى المعدة فقاقيع الهواء التى تشغل حيزاً داخل المعدة بجانب هذا الكم الهائل من الطعام .

كما أنك كنت مستمتعاً وسعيداً بعشاء عيد ميلادك والهدايا الرائعة التى تلقيتها ، ولذلك فلم تقم بمضغ الطعام جيداً فيستقر فى معدتك كتلاً كبيرة مما يعنى أن المعدة سوف تكون مضطرة لإفراز المزيد من الإنزيمات والأحماض لهضم هذه الأجزاء الضخمة من الطعام غير المضوغ جيداً .

يالك من مسكين .

من المعروف أن السبب الرئيسى لألم المعدة هو تخمة الطعام والإفراط فى تناوله وأن المعدة تحتاج على الأقل إلى ٢٠ دقيقة قبل أن تبعث برسالة إلى المخ بأنها قد امتلأت فيأمرك المخ بالتوقف عن الطعام بسرعة .

كيف تتغلب على الشعور بالتخمة ؟ ببساطة تناول كمية قليلة وكافية من الطعام . كما يفضل أن تتناول طعامك ببطء ، وامضغ طعامك جيداً وابلع بهدوء ، وليس بسرعة حتى لا يدخل الهواء إلى المعدة . فكلما مضغت طعامك بهدوء كلما أكلت أقل وهو ما يؤدى إلى التقليل من سوائل المعدة التى تحتاجها لهضم الطعام مما يقلل بدوره من شعورك بالتخمة " امتلاء المعدة " .

ومع الأسف لا يوجد دواء يساعدك على التغلب على تخمة المعدة . فكل ما تحتاجه هو الوقت ، فبعد مضى ساعتين سوف تشعر بتحسن وستزول التخمة .

المعدة صغيرة والوجبة كبيرة

من المعروف أن بعض الأشخاص لديهم معدة صغيرة وقد يرجع ذلك إلى أنهم يتبعون نظاماً غذائياً محدداً . لذا فبعد مضى أسبوع أو أسبوعين من اتباع هذا النظام فإن المعدة تنكمش ويقل حجمها وبعد ذلك قد يقلع الشخص عن النظام الغذائى ويأكل الكثير دفعة واحدة وتكون النتيجة هى شعور الفرد بالامتلاء والتخمة سريعاً .

وقد لا تصيب تلك المشكلة كل متبعى النظم الغذائية لكنها تحدث مع الذين يحاولون العودة إلى طبيعتهم والتوقف عن نظام الحمية بصورة مفاجئة .

كما أن هناك " المعدة العصبية " التى تتقلص عضلاتها وتنكمش بدون سبب معين . وعندما يحدث ذلك فإن المعدة تتقلص ولا تقبل مزيداً من الطعام .

والمعدة العصبية تتأثر إلى حد كبير بالضغوط النفسية والتوتر . وتتنوع استجابات الأشخاص لهذه الضغوط النفسية والتوترات العصبية . ولهذا يجب عليك معرفة استجابتك الجسمانية للضغوط الشديدة .

فنجد أن من الناس من يتقيأ ومنهم من يصرخ ومنهم من ينسحب من المشكلة تماماً أو ينطوى على نفسه . وهنا ينبغى عليك معرفة أساليب استجابتك للضغوط النفسية التى يمكنك التعامل معها ومع نتائجها على الوجه الأمثل .

فإذا كنت ممن يعانون من المعدة العصبية فغالباً لن يكون بيديك الكثير لتفعله ، فقط حاول التحكم فى مسببات التوتر . وقد يساعدك أيضاً تناول وجبات صغيرة .

وللتخلص من المشكلة الأساسية المسببة للتوتر قد يكون لزاماً عليك إجراء بعض التغييرات ، فمن الأفضل بالتأكيد أن يعانى المرء إلى حد ما من معدة مضطربة عن أن يترك وظيفته أو يسافر لمكان آخر أو أن يتزوج بزوجة أخرى تصغره بعشرين عاماً !

وإحدى الطرق التى تساعد على إراحة المعدة العصبية هى الاسترخاء قبل تناول الوجبة . وقد يساعدك أن تتحدث مع أصدقائك وأنت تتناول أحد المشروبات . ويفضل البعض الذهاب للتمشية فى الغابات أو بجانب الأنهار بينما يفضل الآخرون أداء بعض التمرينات الرياضية ، أو حتى قراءة كتبهم المفضلة . وأياً كان النشاط الذى تمارسه ويساعدك على الاسترخاء فمن المؤكد أنه سيفيد معدتك وهكذا تتمكن من تناول الطعام بدون الشعور بألم يعقبه .

أما إذا لم تنجح أى من تلك الأمور فعليك تناول خمس أو ست وجبات صغيرة يومياً ، أو حتى قم بتناول وجبتين خفيفتين بين الثلاث وجبات الرئيسية وهكذا ستقل كمية الطعام فى كل وجبة .

وغالباً لا تستدعى آلام المعدة المتلئة الذهاب للطبيب ، إلا إذا تحولت إلى مشكلة خطيرة وبدأت تشعر بفقدان مستمر للوزن ، عندئذ عليك استشارة الطبيب لمعرفة سبب تلك المشكلة .

الأعراض المترتبة على امتلاء المعدة

عندما تمتلئ المعدة فإنها تعطى إشارة إلى المرارة لكى تفرز المزيد من العصارة الصفراوية الضرورية لعملية هضم الطعام ، ويتم ذلك عن طريق القنوات المرارية الدقيقة التى ترسل بالصفراء إلى الأمعاء الدقيقة .

عندئذ قد يشعر الشخص بآلام فى المعدة ليست لها علاقة بكمية الطعام الذى أكله ولكن الألم ناجم عن حصوات المرارة .

فحصوات المرارة الكبيرة تستقر فى وسط العصارة الصفراوية ولا تشعر بها ولا تسبب لك مشكلة .

ولكن المشكلة تكمن فى الحصوات الصغيرة التى تحاول عبور القنوات الصفراوية وتعلق بداخل هذه القنوات .

وعندما تعلق فإن الشخص يشعر بألم شديد يقوده للصراخ قد يستمر من ساعة إلى أربع ساعات قبل أن يتلاشى عندما تمر الحصوة من القناة المرارية . ونتيجة لهذا الألم الشديد فإن بعض المرضى تنتابهم نوبات من الغثيان والقيء .

ومن الجدير بالذكر أن معظم الحصوات المرارية تعبر القنوات المرارية ماعدا الحصوات الكبيرة الحجم التى تحتاج إلى جراحة .

ولكى تتجنب حصوات القناة المرارية حافظ على قوامك وتجنب السمنة ، فمن المعروف أن ذوى الأوزان الزائدة يعانون من تلك المشكلة أكثر من ذوى القوام الرشيق .

وإذا صادفك أحد أعراض آلام حصوة القناة المرارية فسارع إلى الطبيب من أجل المشورة ، فسوف يعطيك العلاج أولاً . فإذا كان فعالاً فسوف تزول آلام حصوات المرارة خلال فترة الأربع ساعات التى تعقب تناول الوجبة .



٩
الإسهال

الإسهال مرض شائع يعرفه الجميع ، ويمكن أن يحدث فجأة عقب تناول طعام ملوث وقد يستمر لعدة أيام . ويعرف الإسهال بأنه براز سائل القوام يصاحبه تقلصات فى الأمعاء وتصاحبه زيادة غير طبيعية فى عدد مرات التبرز .

ومعظم حالات الإسهال لا تحتاج إلى علاج طبى ، فهى تنتج عن محاولة الجسم التخلص من مشكلة ما بداخله كمشكلة التسمم الغذائى البسيط ومن ثم يريد الجسم التخلص منه . وتوجد أسباب أخرى لإصابة الأشخاص بالإسهال منها التوتر العصبى الذى قد يسبب أيضاً العديد من الأمراض التى تهدد حياة كثير من الأشخاص .

ونلاحظ أن الإسهال إذا استمر لساعات أو أيام فيعد ذلك مؤشراً لشيء خطير .

إذا كان هذا الإسهال مزمناً ويستمر لأسابيع فقد يكون هذا دليلاً على إصابة الشخص بمرض خطير كسرطان الأمعاء أو التهاب القولون ، وقد يعنى ذلك أن الطفيل قد استقر بالأمعاء ، لذا فيجب الإسراع بالذهاب إلى الطبيب لتلقى العلاج المناسب .

وهناك ما يسمى بالإسهال الحاد وهو أقل خطورة وقد يستمر من نصف ساعة إلى ٣ أيام . ويرجع سبب هذا الإسهال إلى أن أمعاءك الدقيقة لم تقم بامتصاص الماء والغذاء المهضوم الموجود بها وقد تكون

أفرزت أكثر مما امتصت . وذلك يفسر إصابتك بنوبات من الإسهال الحاد .

من مسببات الإسهال أيضًا عدم تقبل الشخص لنوعيات معينة من الطعام أو الحساسية تجاه بعض الأطعمة .

وقد يفسر الكثير منا الإسهال بأنه نتيجة للتسمم الغذائى أو الإصابة بميكروب أو فيروس ، والإسهال بالنسبة للبالغين هو مجرد حالة مزعجة لا تدعو للذعر ، أما بالنسبة للأطفال فقد يكون مميتًا . إذا استمر الإسهال فترة طويلة فقد يسبب الجفاف الذى يؤدى بدوره إلى فقدان الوزن وإصابة الطفل بحالة من سوء التغذية مما قد يؤدى إلى الموت جوعًا .

وتؤرق مشكلة الإسهال العالم أجمع ؛ ففى الولايات المتحدة الأمريكية توجد حالات خطيرة من الإسهال منتشرة بين الفقراء خاصة سكان الجنوب وفى دول العالم الثالث يموت أكثر من خمسة ملايين طفل سنويًا بسبب الإسهال .

كيف يحدث الإسهال ؟

عندما يتناول الشخص طعامًا ملوثا ، فإن البكتيريا الضارة مثل السالمونيلا تطلق مواد سامة تعلق بالجدار الداخلى المبطن للأمعاء الدقيقة ، ونتيجة لذلك فإن الخلايا الموجودة فى الغشاء المخاطى المبطن للأمعاء الدقيقة تحاول أن تعادل هذه المواد السامة بواسطة الإفرازات المعوية ، ولذلك فإن الخلايا المعوية تدفع المزيد من السوائل إلى الأمعاء بمعدل أكبر من الطبيعى ، ويؤدى ذلك إلى أن يصبح معدل تدفق السوائل داخل الأمعاء أعلى من عملية الامتصاص نفسها .

وعقب ذلك يندفع هذا الخليط المتدفق من الأمعاء الدقيقة إلى القولون ثم إلى المستقيم ، ثم إلى خارج الجسم من فتحة الشرج على صورة نوبات من الإسهال المتكررة .

كيف تفحص أى نوبة إسهال بنفسك ؟

بداية فإن الإسهال ليس مرضاً ، فهو مجرد عرض عام لكثير من المشكلات الصحية والأمراض ، وبعض حالاته تكون خطيرة ، ولذلك يجب على أى شخص مصاب بنوبة إسهال أن يتعرف على نوع هذا الإسهال تحسبًا لكونه من الحالات الخطيرة التى تتطلب تدخلاً طبياً عاجلاً . ولا تقلق فيمكن لأى شخص ذى مستوى ذكاء متوسط أن يتعرف على مدى خطورة الحالة . ولتحديد نوعية الإسهال يجب الإجابة عن هذه الأسئلة :

١. ما طول مدة نوبة الإسهال التى تعانى منها ؟

تكون حالة الإسهال حادة إذا كانت مدتها لا تتجاوز الأسبوع ، وسرعان ما تنتهى وتتلاشى . فإذا كان الإسهال ناتجاً عن تسمم غذائى بسيط فسرعان ما ينتهى خلال ساعة من تناول الطعام المسبب للمشكلة ، بعدها يشعر الإنسان بالتحسن .

أما إذا كان الإسهال يحدث بشكل متقطع فيعتبر هذا من أعراض اضطرابات الأمعاء الناجمة عن التوتر والعصبية ، ويتخلل نوبات الإسهال هذه نوبات من الإمساك . إذا استمر الإسهال لمدة عشرة أيام أو أكثر يجب المسارعة باستشارة الطبيب .

٢. ما شكل برازك ؟

هل أنت واثق أنك مصاب بالإسهال ، لأنه قد لا يعتبر التبرز عدة مرات فى اليوم ـ ثلاث أو أربع مرات ـ حالة مرضية . وللتأكد من أن الحالة التى

تنتابك هى حالة إسهال يجب أن يكون البراز سائلاً ويتدفق بغزارة دون القدرة على السيطرة عليه .

٣. هل يوجد دم ممتزج بالإسهال، أو فى نهاية التبرز ؟

إن وجود الدم حول البراز يعنى فقط أن هناك شخصاً يعانى من نزيف فى البواسير بالقرب من فتحة الشرج ، وهذا لا يعتبر إسهالاً . أما إذا كان البراز مختلطاً بالدم فإن هذه نوبة إسهال مزمنة، وهى أخطر ما يكون إذ قد يكون بسبب عدوى ميكروبية أو طفيلية فى الأمعاء ، أو قد يكون عرضاً من أعراض السرطان الموجود فى مكان ما فى الجهاز الهضمى ، لذا فيجب الإسراع إلى طلب المشورة الطبية .

٤. هل تعانى من الحمى ؟

فى الغالب لا يصاحب نوبات الإسهال ارتفاع فى درجة حرارة الجسم . أما إذا صاحب نوبات الإسهال ارتفاع ولو طفيفاً فى درجة حرارة الجسم واستمر هذا الارتفاع فقد يكون الشخص مصاباً بالبرد ، أو قد يكون هذا عرضاً مبكراً من أعراض التهاب الزائدة الدودية ، لذا فسارع إلى طلب الاستشارة الطبية .

٥. هل قمت بالذهاب إلى رحلة خلوية أو أقمت فى معسكر أو سافرت للخارج مؤخراً ؟

قد يرجع السبب فى نوبة الإسهال إلى التقاط الجسم لميكروب أو طفيل أو عدوى نتيجة شرب الماء الملوث أو غير المعالج . وقد تؤثر هذه الميكروبات والطفيليات فقط فى الأشخاص الوافدين إلى هذه المناطق ، بينما لا تؤثر فى الأشخاص المقيمين فيها بالفعل نظرًا لأن أجسامهم قد اعتادت عليها ، وكونت مناعة ضدها . وإذا استمرت نوبة الإسهال التى أصبت بها لعدة أيام فيجب عليك استشارة الطبيب وإجراء بعض الفحوصات .

٦. هل هذا هو ميعاد الدورة الشهرية ؟

إذا كنت تعانين من أوجاع القولون العصبى أو التهاب بطانة الرحم ، وكانت الفترة التى تصابين فيها بنوبة من نوبات الإسهال تتزامن مع ميعاد الدورة الشهرية فلا داعى للقلق ؛ حيث إن نوبة الإسهال هذه سرعان ما تزول بعد انقطاع الدورة .

٧. هل يعانى أحد المحيطين بك من نوبة إسهال مثلك ؟

لو صادف أن المحيطين بك يعانون نوبة الإسهال مثلك فقد يرجع السبب أنكم تشاركتم فى تناول طعام ملوث أدى إلى هذه النوبة الجماعية للإسهال . فتذكرٍ جيداً ، هل قمت مع أصدقائك أو عائلتك بالذهاب لنزهة خلوية مؤخراً ؟ إن تناول الطعام أثناء النزهات الخلوية قد يتسبب فى إصابتك بتسمم الطعام الخفيف .

٨. هل يعانى رضيعك أو طفلك من الإسهال ؟

يعتبر الأطفال الذين يرضعون رضاعة طبيعية أقل عرضة لنوبات الإسهال من الأطفال الذين يعتمدون على الرضاعة الصناعية . وقد نجد أن الطفل الذى لديه حساسية من لبن الأبقار إذا قامت أمه بشرب لبن الأبقار فإن لبن الأم سوف ينقل هذه الحساسية إلى الطفل مما يؤدى بدوره إلى إصابة الطفل بالإسهال ، وقد يحدث للأطفال نوبات الإسهال نتيجة بعض العصائر التى يتناولونها مثل عصائر التفاح والكمثرى ؛ نظرًا لأنها صعبة الامتصاص لدى الأطفال ، وأخيرًا قد يكون سبب الإسهال لدى الطفل ميكروباً أو طفيلاً التقطه من المدرسة .

٩. ما نوعية الأدوية التى تستخدمها ؟

من المعروف أن بعض الأدوية والمضادات الحيوية ومضادات الحموضة ، وبعض الملينات وأدوية علاج الغدة الدرقية قد تؤدى إلى نوبات من الإسهال وكذلك بعض العقاقير التى تستخدم فى العلاج الكيماوى لمرضى السرطان .

١٠. هل تتعاطى الكحوليات ؟

مما لاشك فيه أن الكحوليات يؤدى إلى نوبات من الإسهال ؛ ولأن الإسهال يمنع الأمعاء الدقيقة من امتصاص الغذاء المهضوم من الدم فيؤدى ذلك إلى معاناة مدمنى الكحوليات من أمراض سوء التغذية .

كيف تعالج نفسك من الإسهال وأنت فى منزلك ؟

هب أنك فى أحد المطاعم ، وإثر تناولك وجبة ما شعرت بتقلصات شديدة فى أمعائك ، فذهبت للمرحاض وفوجئت بانفجار نوبة من الإسهال ، ثم انتهت المسألة بمجرد خروج الفضلات من جسدك ، واستقرت حالتك ولم تعد لك هذه الحالة مرة أخرى ، ساعتها سوف تدرك ببساطة أن الطعام الذى تناولته كان ملوثاً، وقد خرج الميكروب مع الفضلات .

وفى موقف آخر تصاب بالإسهال بعد تناول الوجبة بساعات ومن ثم تمتنع عن تناول الوجبة التالية فتجد أن حالة أمعائك بدأت فى التحسن ، ويعنى هذا أن أمعاءك لم تستطع امتصاص السوائل .

عليك عندئذ أن تجرب نظام الست ساعات . حيث تقوم بعد مرور ست ساعات من آخر مرة قمت فيها بالتبرز بتناول مشروب غازى محلى بالسكر ، وليس الخالى من السكر ؛ لأن هذا السكر سيعطى جهازك الهضمى فرصة لتسهيل عملية الامتصاص والهضم .

وبعد ذلك يمكنك تناول القليل من الموز أو الأرز أو البيض أو شرب بعض البابونج حيث يساعد ذلك فى السيطرة على نوبات الإسهال .

هناك طريقة أخرى للتخفيف من حدة الإسهال وهى الاستلقاء على الظَهر لفترة ، فهذا الاستلقاء يساعد على بقاء السوائل لأطول مدة ممكنة فى القولون مما يعطيه فرصة أكبر لامتصاص بعض هذه السوائل مما يساعد على تقليل كمية السوائل المفقودة فى الإسهال .

تساعد منظمة الصحة العالمية المصابين بالإسهال فى البلاد الفقيرة التى ينتشر فيها الإسهال بشكل وبائى . فيستخدم الأطباء سائلاً يحتوى على لتر من الماء مخلوطاً مع نصف ملعقة من الملح وربع ملعقة من كلوريد البوتاسيوم ونصف ملعقة من الصودا وأربع ملاعق كبيرة من السكر وذلك لمساعدة الأمعاء على القيام بعملية الهضم بسرعة ويسر.

وهذا المشروب أشبه بالمياه الغازية ولكنه أقل تكلفة منها ، فقط عليك التأكد من أن قوانين بلدك لا تحظر بيع كلوريد البوتاسيوم كما فى بعض الولايات .

وقد اعتبر الأفيون على مر العصور من أفضل العقاقير لمعالجة الإسهال . وتناول القليل منه يمكن أن يفيد بشكل كبير، كما يعتبر رخيصًا ، ولكن تذكر أنه من المخدرات مما يعنى أن أضراره أكثر من نفعه .

وأفضل العقاقير التى تحتوى على تلك المادة هى " بارابيكتولين " و" باريليكسير " ، وتذكر أنه من الضرورى أن يكون لديك وصفة طبية من طبيبك المعالج حتى يسمح لك بشراء هذين العقارين فى بعض الولايات .

وهناك مادة الإيموديوم A-D وهى مشتقة من الأفيون ، وأيضًا البيبتوبيسمول الموجودة فى شكل مشروب وهو أكثر فائدة من الأقراص ، عليك فقط ألا تفزع إذا وجدت أن البيبتو بيسمول يغير لون البراز إلى اللون الأسود .

من الأنواع المعروفة والتى قد تنفعك " كاوبيكتيت " و" دوناجيل " ، فلهذه الأدوية تأثير فى تحويل البراز السائل لصلب ، وتكون هذه الأدوية أكثر فعالية مع بعض الأشخاص دون غيرهم .

متى يجب الإسراع لطلب المشورة الطبية ؟

يؤكد كل الأطباء أنه يجب أن ينتظر الفرد على الأقل أربعة أيام قبل زيارة الطبيب وينصحون بالمبادرة باستخدام الأساليب المنزلية لمعالجة الإسهال ، هذا فقط إذا كان الإسهال غير مصحوب بأية أعراض أو مشكلات أخرى .

وينصح بالمسارعة إلى الطبيب إذا كان الإسهال شديدًا ومصحوبًا بارتفاع مطرد فى درجة الحرارة ، وتناقص الوزن . ويعتبر نقصان الوزن أحد أهم المؤشرات التى تدعوك لطلب المشورة الطبية . فإذا وجدت أنك قد فقدت خمسة أرطال فى عدة أيام بدون اتباع نظام غذائى خاص ، عليك بالذهاب للطبيب ، كما ينصح الأطباء بسرعة طلب المساعدة الطبية إذا لوحظ وجود براز داكن مختلط بالدم .

العقاقير المضادة للإسهال

يوجد فى السوق العديد من العقاقير المفيدة المضادة للإسهال التى يعتمد الكثيرون عليها عند السفر خاصة للمكسيك ، والدول الأقل تقدمًا ، حيث الاهتمام بالصحة العامة ليس على ما يرام .

وحتى مع تناول هذه الأدوية عليك الحذر عند شرب المياه فى هذه الدول ، وكذلك عند تناول الفاكهة والخضراوات التى ليس من الممكن تقشيرها . فمرة أخرى أكرر قد يكون هذا فى دول العالم الثالث ، ولكن حتى فى دول الغرب المتقدمة قد تجد بعض البكتيريا المحلية التى قد لا تضر السكان الأصليين ولكنها قد تصيبك .

جرب العقاقير الآتية عند السفر :

- " دوكسيسيللين " وهو عبارة عن مضاد حيوى ممتد المفعول يحمى من الطفيليات والميكروبات التى قد تسبب الإسهال ، ولكنه قد يجعلك أكثر عرضة للإصابة بضربة الشمس ، لذا لا تتمدد على الشاطىء ، وقد تساعدك المظلات فى هذه الحالة .
- " تراى ميثوبرين سالفا " وهو مضاد حيوى جيد المفعول . ويمكنك عند تناوله التعرض لبعض أشعة الشمس دون متاعب .

لكن لاحظ جيدًا أن تناولك تلك الأدوية الواقية من الإسهال يجب أن يكون للوقاية قبل الحاجة للعلاج . أى يجب تناول هذه العقاقير فى أى مكان تخشى أن يصيبك فيه ميكروب يسبب الإسهال ، فلا تنتظر حتى تصاب بنوبات الإسهال المزعجة والمؤلمة ، ويكون الوقت المناسب قد فات .

١٠
الإمساك

يعرف العديد من الأطباء الإمساك بأنه فشل الفرد فى أن يخرج فضلاته لمدة ثلاثة أيام أو أكثر . وهذا يعد أفضل التعريفات على الرغم من أننا قلنا قبل ذلك إن بعض الناس يضطرون للتخلص من فضلاتهم مرتين فى اليوم ، بينما هناك من الناس من يمكنه العيش ثمانية أو عشرة أيام دون رغبة فى التخلص من الفضلات دون الشعور بأية مشكلة .

ويتوقف ذلك لحد بعيد على مقدار تعود الفرد على الأمر وعلى ما يتناول من غذاء وقدر ما يمارسه من تمرينات .

منذ عشرات السنين قضى الأطباء فترات طويلة فى الحديث مع مرضاهم عن الإمساك بصورة تزيد على تلك التى يقضيها الأطباء فى الوقت الحاضر . وأعتقد أنه علينا أن نعزو ذلك إلى الاهتمام البالغ الذى حدث فى أمريكا خلال السنوات العشرين الماضية برفع مستوى اللياقة البدنية بالأندية الرياضية ، والعناية بمقادير الدهون والخضراوات والألياف فى الغذاء حيث يقول الكثير من الأطباء إنه فى الوقت الحاضر نادرًا ما يأتيهم مرضى تحت سن الستين يشكون من الإمساك .

ما الذى يسبب الإمساك ؟

سؤال سهل ، والإجابة هى قلة الألياف فى غذائك ، والإقلال من ممارسة التمرينات ، وقد تكون هناك أسباب أخرى ، ولكن ما ذكرناه هما السببان الرئيسيان وعندما يجتمعان معًا تحدث نوبات الإمساك .

وقد تتسبب بعض الأدوية فى حدوث الإمساك ، ولكن عند التوقف عن تعاطى الدواء يتم حل المشكلة . ويمكن أن يصيب الإمساك بعض الناس ممن لديهم كالسيوم زائد فى الدم أو يعانون من انخفاض إفرازات الغدة الدرقية ، ولكن فى تلك الحالة يكون الوضع مفهومًا وقابلاً للعلاج . ويمكن أن تصاب الحوامل أيضًا بالإمساك لأسباب طبيعية : فبسبب وجود الجنين تكون الأمور مزدحمة بعض الشىء بالداخل !

ومعظم حالات الإمساك تحدث ثم تختفى ، صحيح أنها تكون مزعجة ومتعبة ، ولكن سرعان ما ينساها الفرد ويعود إلى العادات الغذائية السيئة مرة أخرى .

كيف نحمى أنفسنا من الإمساك ؟

لا أحد يعرف الإجابة المناسبة لكل الناس ، لكن الإجابة سهلة للغالبية العظمى منا : تناول المزيد من الألياف وممارسة المزيد من التمرينات الرياضية ، فغالبًا ما يعانى الأشخاص الملازمون للفراش من مشكلة الإمساك ، وسوف تعنى ممارسة التمرينات تغيرًا طفيفًا فى أسلوب حياتك . فنجد أن بعض الناس يستيقظون فى الرابعة صباحًا حتى يتمكنوا من جرى مسافة أربعة أميال كل يوم ، والبعض الآخر يجرون بعد تناول غداء خفيف لمدة أربعين دقيقة ثم يأخذون حمامًا سريعًا قبل العودة إلى مكاتبهم مرة أخرى .

وهناك أناس كثيرون يمشون لمسافات طويلة ، أو يقومون بتمرينات القدم ، أو يستخدمون الأجهزة الرياضية التى أصبحت شيئاً أساسياً فى مجتمعنا . لهذا عليك أن تواظب على ممارسة التمرينات يوميًا أو على الأقل ثلاث مرات فى الأسبوع ، ولتضرب مجموعة عصافير بحجر واحد وتقوم بممارسة تمرينات الأيروبيك مثل المشى أو الجرى ، أو ركوب الدراجة ، أو تمرينات الأيروبيك الراقصة ، أو أى شيء آخر يجعلك تتحرك بصورة متواصلة لمدة أربعين دقيقة .

ويعتبر رفع الأثقال نوعًا من التمرين ولكنه ليس ضمن تمرينات الأيروبيك (أى التمرينات المعتمدة على الحركة المستمرة) لأنك تقوم برفعة واحدة ثم تستريح .

هل تحب أن تأكل البيض واللحم المفروم على الإفطار ؟ لا مانع ، ولكن افعل ذلك مرة واحدة فقط فى الشهر ، وبين تلك المرات تناول الحبوب الجافة مثل رقائق النخالة أو ما يشبهها ، وشريحة من الخبز المحمص (التوست) والمربى ، وقطعتين من البرقوق أو الخوخ المجفف . وبهذه الطريقة تحصل على بعض الألياف فى غذائك .

ما هى الألياف ؟ إنها تلك الأجزاء من الفواكه والخضراوات والحبوب التى لا تستطيع القناة الهضمية أن تهضمها ، فهى طعام خشن . ولا توجد ألياف فى اللحوم أو منتجات الألبان . وعند صنع عصائر الفواكه يتم التخلص من معظم الألياف ، فيما عدا بعض أنواع عصير البرتقال الجديدة المركزة . إذن كيف تحصل على مزيد من الألياف فى نظامك الغذائى ؟

إن الطريقة الأسهل والأرخص لذلك هى ببساطة أن تضيف النخالة غير المعالجة إلى طعامك . وقد يبدو شكلها غريبًا غير أنها لا طعم لها على الإطلاق ، وبالتالى فلن يعد تناولها شيئاً منفراً لك . يمكنك أن تنثرها على طعامك ، أو تخلطها مع مشروباتك أو حتى مع الماء . ويعمل

هذا النوع من الألياف على امتصاص الماء من جهازك الهضمى وتكوين مزيد من الكتل اللينة التى يتم دفعها خلال أحشائك الداخلية .

جرب تناول ملعقة من النخالة يوميًا إلى جانب كوب إضافى من الماء . وزد كمية النخالة بمقدار ملعقة كل مرة حتى تصل إلى المعدل المنتظم الذى ترغب فيه ، وتأكد من أنك تشرب كوباً إضافياً من الماء لكل ملعقة إضافية من النخالة .

وهناك طريقة أخرى وهى أن تتناول المزيد من الأطعمة التى تحتوى على الألياف الطبيعية ؛ فبدلاً من أن تأكل الهامبورجر بالجبن والبطاطس المقلية فقط على الغداء ، حاول أن تأكل شيئاً يحتوى على ألياف أكثر مثل الموز ، والفاصوليا ، وبعض السلاطة . وهناك فصل قادم عن الأنظمة الغذائية سيتناول فى كثير من أجزائه المزيد عن الألياف . وعليك أن تلقى نظرة جيدة وطويلة ومتفحصة على ذلك الفصل .

وبما أننا نتكلم عن الألياف ، إليك قائمة ببعض الأطعمة التى تحتوى على نسبة عالية من الألياف ، ونتمنى أن يعجبك بعضها بحيث تستطيع تناولها للمساعدة فى التحكم فى أى من مشاكل الإمساك التى قد تعانى منها .

بالمناسبة ! لكى تجعل القولون فى أفضل حال يجب أن تتناول من ٢٥ إلى ٣٠ جراماً من الألياف يومياً .

مصادر الألياف

الطعام	الكمية أو المقدار	مقدار الألياف بالجرامات
منتجات الحبوب		
خبز " البيجل " الحلقي	رغيف عادى	١,٤
نخالة الشوفان	١/٣ كوب	٧,٨
رقائق نخالة الحبوب	٢/٣ كوب	٤,٦
نخالة الذرة	١ ملعقة شاي	٣,٠
خبز بيتا كامل الحبة	١ رغيف قطره ست بوصات	٢,٦
الخبز كامل الحبة	١ شريحة	٢,٢
الأرز البني	٣/٤ كوب	٢,٥
دقيق الشوفان الجاف	١/٣ كوب	٢,٤
الفيشار، بدون زبد	٢ كوب	٢,٦
مقرمشات الجاودار	٢ شريحة عادية	٢,٢
القمح المطحون	١ قطعة بسكويت	٣,٠
الحنطة المجهزة	١ كوب	٣,٠
الخضراوات		
البروكلى الطازج	١/٢ كوب	١,٢
الكرنب الأحمر الطازج	١/٢ كوب	٠,٧
الجزر الطازج	١ ثمرة متوسطة	٢,٣

الخس الآيسبرج	١ كوب	٠,٧
البطاطس بالقشرة	١ ثمرة متوسطة	٣,٠
السبانخ	١ كوب	١,٤
الطماطم	١/٤ ثمرة متوسطة	٠,٤

المكسرات والبقوليات

اللوبيا المطبوخة	١/٢ كوب	٩,٠
بقول " البنتو " المطبوخة	١/٢ كوب	٩,٠
بقول " ليما " المطبوخة	١/٢ كوب	٦,٦
سلطة البقول الثلاثية	٣/٤ كوب	٨,٥
الحمص المعلب	١/٢ كوب	٦,٥
زبد الفول السوداني الدبقة	١ ملعقة كبيرة	٢,٦
الفول السوداني المحمص	١ أوقية (٢٨,٣٥ جرام)	١,١

الفواكه

التفاح بالقشرة	١ ثمرة متوسطة	٢,٨
الموز	١ ثمرة متوسطة	١,٨
التوت	١/٢ كوب	٤,٥
الكانتالوب	١/٤ ثمرة متوسطة	١,٣
البلح المجفف	٥ ثمرة عادية	٣,٦
التين المجفف	٣ ثمرة عادية	٩,٥
الجريب فروت	١/٢ ثمرة عادية	٠,٧
البرتقال	١ ثمرة متوسطة	٣,١

عصير البرتقال	١ كوب	٠,٥
الكمثرى	١ ثمرة متوسطة	٤,٣
الأناناس	٢/١ كوب	١,٠
الزبيب	٤/١ كوب	١,١
الفراولة	١ كوب	٢,٨

علاج الإمساك

إن أفضل طريقة لعلاج الإمساك هي الوقاية منه ، فافعل كل ما تستطيع كي تصبح وتظل في حالة طبيعية من خلال الاهتمام بنظامك الغذائي ، فإذا لم يؤد إلى النتيجة المطلوبة يمكنك استخدام الملينات كحل مؤقت . وإذا ما أصابك الإمساك لمدة عشرة أيام وشعرت بتعب شديد فاذهب إلى طبيبك للحصول على مساعدة ، فقد تكون مصابًا بما هو أكثر من الإمساك .

يوجد في الأسواق أكثر من ٧٥٠ علاجًا مختلفًا للإمساك يمكن تقسيمها إلى أنواع عدة . استخدم دائمًا الأنواع الأقل احتواء على مواد كيماوية وسوف تقوم بالوظيفة المرجوة ، وتتضمن هذه الأنواع :

- ❑ **النوع الكتلي** : وهو يحول البراز إلى كتل لينة مما يساعد على إخراج الفضلات ، ويتضمن هذا النوع أسماء تجارية مثل " ميتاميوسيل " و" إفرسيليوم " و" برديوم " ، وكل الأدوية السابقة مصنوعة من بذور القطونا وتزيد من الكتلة. ويقوم دواء " فايبر كون " الذي يحتوي على مكونات أخرى بنفس الوظيفة.
- ❑ **ملينات البراز** : وهي لا تعد من الملينات بالمعنى المعروف ، ولكنها تعمل على إبقاء البراز لينًا من أجل إخراج طبيعي أفضل ، ومثال هذا النوع دواء " كولاس" .

- أملاح الماغنسيوم: ويزيد هذا النوع من الملينات السوائل فى الأمعاء السفلى لتحسين عملية مرور البراز ، وتعتبر أبرز الأسماء فى هذا النوع هى " فيليبس ميلك " من شركة " ماجنسيا " ، و" إم زيرو " من شركة " هالى " .
- المحفزات : والتى تزيد من إفراز الماء الداخلي، وتزيد من الانقباضات لدفع البراز للخارج . ومن هذه المحفزات " إكسلاكس" ، و " كوركتول " ، أما " الدولكولاكس " فهو ملين حافز يعمل مباشرة على زيادة انقباضات القولون .
- الحقن الشرجية : على الرغم من أنها كانت تستخدم منذ أكثر من جيل أو جيلين مضيا ، إلا أنها تظل وسيلة آمنة وفعالة لعلاج الإمساك العادى . فيمكن أن تؤدى حقنة الماء الساخن إلى توسيع المستقيم وهو ما يحفز العمل الطبيعى للقولون مما يؤدى إلى التبرز .
- الأقماع : وهناك أسماء شهيرة متعددة فى الأسواق ، وتعد الأقماع أفضل الطرق لاستخدام الملينات حيث تعمل فى الحال دون الحاجة إلى المرور عبر الجهاز الهضمى بأكمله ، كما أنها لطيفة . إلا أنها غير مريحة فى الاستعمال قليلاً ، وبالتالى لا يستخدمها الناس كثيراً .

إن استخدام الملينات الأخرى قد يصير مرتبطاً بالعادة ، فكلما زاد استخدام الملينات قلت قدرة الجسم على القيام بنفس الوظيفة بصورة طبيعية مما يؤدى إلى أن تصبح الأمعاء كسولة وتفشل فى القيام بوظيفتها فى الأحوال العادية .

وهكذا إذا وجدت نفسك بحاجة لاستخدام الملينات عليك باستخدام أيسرها ، وإذا ما استخدمتها أكثر من مرة يفضل أن تدون لديك عدد المرات وتواريخها حتى لا تجد نفسك غير قادر على الحياة بدونها .

وتؤدى المواظبة على أداء التمرينات الرياضية وتناول الغذاء الغنى بالألياف إلى التمتع بأمعاء صحيحة ، لهذا عليك التركيز على كلا الجانبين . وإذا كنت من المسنين عليك بتشجيع رفاقك وأقربائك على مشاركتك فى أى نشاط . فأى نوع من النشاط حتى ولو كان مجرد المشى وحدك أو مستنداً على الحامل أفضل بكثير من جلوسك طوال اليوم فى كرسيك أو حتى استلقائك فى الفراش .

وأخير ننصحك بعدم إهمال تناول أية وجبة بقدر الإمكان . فتناول الوجبات بصورة منتظمة يحفز الجهاز الهضمى كله ويحسن من عمله .



١١
الحكة الشرجية

تعد الحكة الشرجية من أكثر العلل البسيطة التى تصيب الجسم إحراجًا وإثارة للضيق ، فلا تترك الخجل يتملكك ، ولا تشعر بالإحراج ، فهذه الحالة تنتاب الجميع بين الحين والآخر ، وقد تحدث لأسباب عديدة .

ولا تعد قلة النظافة هى السبب وراء حكة الشرج ، ففى الواقع يفضل أن تترك تلك المنطقة من الجسد وشأنها ، فلا تفرط فى تنظيفها . ونحذرك : لا تغسل الشرج بالصابون أبداً . فمن الممكن أن يهيج الصابون فتحة الشرج ويسبب المزيد من الألم والمتاعب ، لذا اغسلها برفق بالماء دون الصابون ثم جففها دون أن تحكها بشدة .

لماذا تحدث هذه الحكة الشديدة اللعينة ؟

لا تعتبر الحكة الشرجية من الحالات المعقدة التى تصيب الجسم البشرى ، فسببها فى الغالب هو الغذاء الذى تتناوله ، أو التوتر (نعم أكرر التوتر) ، أو الإصابة بعدوى بسيطة . فى هذا الموقف ، كلما زاد اهتمامك بتنظيف المنطقة ، زاد الضرر الذى تسببه لتلك المنطقة الحساسة .

ماذا بوسعك أن تفعل لكى تتخلص من الحكة اللعينة التى تكاد تقودك للجنون ؟

أولا : ألـق نظـرة علـى طعامـك . تعـد القهـوة العاديـة والقهـوة قليلـة الكافيين من أكثر الأشياء الشائعة المسببة للحكـة لـدى البعض . ومـن المشروبات الأخـرى التـى قـد تسبب ذلـك الشـاى والكـولا والشـيكولاتة الساخنة . وهذه المشروبات ليست المسببات الأساسية ، ولكن إن تيقنت من أن السبب ليس أمراً آخر ، فإن هذه المشروبات تكون السبب .

وإليك تلك المفاجأة المؤلمة . فقد تكون منتجات الألبان هى السبب وراء الحكة لدى الكثيرين . لو انطبق هذا على حالتك فقد يكون علاجـك فـى الامتناع عن منتجات الألبان لمدة أسبوعين ، فلا تتناول اللبن أو الكريم أو الحلويات المحلاة بالكريم أو الآيس كريم أو أى نوع من الجبن ، وينطبق هذا الحظر أيضًا على الوجبات التى تحتوى علـى الجـبن مثـل البيتـزا ، وكل تلك الأطعمة الإيطالية والمكسيكية الشهية . إن أردت أن تجرب هذا كعلاج لك ، فافعل ما نصحناك به بإخلاص ، ويمكنك أن تأكـل الطعـام الصينى لفترة .

إن لم يكن لكل ما سبق تأثير على الحكـة فـى حالتـك ، فـألق نظـرة على مقدار ما تتناولـه مـن فيتـامين (ج ـ C) ثـم قلـل هـذا المقدار لـمدة أسبوعين ولاحظ النتيجة .

استمر فى البحث عن السبب

إذا كانـت مشـكلتك لا تتمثـل فيمـا تتناولـه إطلاقًـا فمـاذا يتبقـى مـن أسباب ؟ قد تكون مصاباً بعدوى فطريـة . وحينئذ يمكنـك عـلاج نفسـك بأن تفحص منطقة ما بين رجليك وحول أعضائك التناسلية ، فـإن رأيـت حبوبًا حمراء وردية يمكنك التأكد وقتها إلى حد ما أن هناك عدوى فطرية بسيطة قد أصابتك .

يوجد العديـد مـن (الـدهانات) المضـادة للفطريـات فـى السـوق الآن مثل : " ميكاتين " و" لوتريمين " ، استخدم أحدها مع مراعاة إرشـادات

الاستخدام المرفقة مع العبوة لمدة أسبوعين . إذا توقفت الحكة فاستمر فى استخدام الكريم ذاته لشهرين آخرين لكى تتأكد من التخلص من الفطر .

إذا استمرت الحكة بعد الأسبوعين ، فاعلم أن ما تعانى منه ليس فطراً ، وحينئذ يجب أن يلقى الطبيب نظرة على تلك المنطقة المتهيجة المصابة للتأكد من عدم خطورة الحالة .

ماذا تعنى بأن السبب هو التوتر المصاحب للحياة المعاصرة ؟

حسناً ، يمكنك القول إننى أعانى من ضغوط الحياة إلى حد ما .

تتمثل المشكلة الكبرى فى أنه ليس بوسعك حقيقة أن تجزم إذا ما كانت الحكة الشرجية التى تعانى منها سببها التوتر ، حتى تفحص الاحتمالات الأخرى وتستبعدها . وهذا قد يستغرق بعض الوقت .

المشكلات المتعلقة بالتوتر والضغط ليست من النوع الذى يمكنك علاجه بنفسك ، بل عليك الاستعانة بإخصائى نفسى متمرس فقد يتمكن من معاونتك . وإذا أردت التحايل يمكنك أن تسلك باباً خلفياً وهو أن تحاول تنفيس توترك بأن تحك مكاناً آخر ، حك معصمك إن كنت فى اجتماع ، أو حك جانباً من عنقك بأصابعك ، جرب أن تحك جبهتك فيعتقد من يراك أنك فى حالة تفكير عميق . أحياناً قد يغنيك هذا عن حكة الشرج . والأمر الطيب هنا هو أن حك العنق مقبول من الوجهة الاجتماعية أكثر من حك المؤخرة .

قد يكون هذا التصرف كافيًا للتخلص من التوتر والتحايل على حكة الشرج فى آن واحد .

ولكن الحكة لا تزال مستمرة

أثناء محاولاتك لتحديد السبب وراء هذه الحكة ، على مدى قد يصل إلى شهرين أو ثلاثة شهور ، ستحتاج إلى شيء يجلب لك الشعور بالراحة . قد تحصل على راحة عارضة عند استخدام أحد الدهانات التى تحتوى على ١٪ هيدروكورتيزون الموجودة بالسوق . هناك العديد منها مثل : " كورتيد " و " ديلاكورت " و "هايتون " . أى من هذه الأنواع سوف يوقف الحكة لبعض الوقت . وقد تحتاج لاستخدامه أكثر من مرة يومياً .

وحتى مستحضرات علاج البواسير مثل " أنوسول " و" بريباريشن إتش " توقف عادة الشعور بالحكة . احترس من استخدام أى مستحضر قوى يحتوى على مطهرات أو مضادات الهستامين . فقد يحدث هذا بك ضرراً يفوق الشعور بالحكة .

العناية بالنظافة

بعد قضاء حاجتك عليك تنظيف نفسك برفق باستخدام منشفة حمام رطبة ، ويفضل أن تكون بيضاء مصنوعة من القطن . ولا تستعمل الصابون أبداً فى تنظيف الشرج ، ولا تستخدم أى دهانات غير تلك التى ذكرناها لمقاومة الشعور بالحكة . لا تفرك الشرج مطلقاً بورق التواليت الجاف ، فهذا قد يسبب لك بعض المتاعب .

وعموماً عند محاولتك التخلص من الشعور بالحكة فمن الأفضل ألا ترتدى بنطالاً ضيقاً . ويمكنك بدلاً من ذلك ارتداء السراويل الفضفاضة للرجال أو الملابس الداخلية القطنية الناعمة للنساء .

إذا تطورت الحكة لحالة أشد ، مثل ظهور تورمات أو حدوث نزف أو جرح في الجلد ، فقد آن الأوان لتزور الطبيب ودعه يتولى أمر علاجك . فهو يعرف بالضبط ما ينبغي فعله .



١٢
نظامك الغذائى وعلاقته بمتلازمة القولون العصبى

كما ذكرنا من قبل فإن مصطلح القولون العصبى مصطلح واسع يجمع تحته عدة مشكلات يتعرض لها الناس والذين غالبًا ما يكونون تحت سن الأربعين ومعظمهم من الإناث وتكون تلك المشكلات متعلقة بجهازهم المعوى .

وتتضمن هذه المشكلات تحديدًا : الإمساك ، والإسهال ، وآلام المعدة ، والحموضة ، وامتلاء المعدة بالغازات . فإذا ما كانت مشكلات القولون العصبى الخاصة بك تتضمن الإمساك وامتلاء المعدة بالغازات ، فارجع إلى الفصول التى تناقش هذه الموضوعات بالتفصيل ، وأعد قراءتها حتى تحصل على تفسير لما يحدث لك وكيفية التعامل معه ؛ وكذلك إذا كنت تعانى من الإسهال وآلام المعدة ، فارجع إلى الفصول الخاصة بها .

أما فى هذا الفصل فسوف نتناول بمزيد من التفصيل كيفية التعامل مع الغذاء والعناصر الغذائية التى لها علاقة كبيرة بالحالات المختلفة للقولون العصبى .

يعتبر الغذاء بمثابة الوقود الذى يجعل أجسادنا / أجهزتنا تعمل ، فإذا ما منعنا عنها الوقود أو غيرنا نوعه إلى نوع أردأ فسوف يتوقف الجسد عن العمل أو سينخفض أداؤه ، كما هو الحال مع أية آلة .

ولقد رأيت فى الفصل الذى يشرح طريقة عمل جهازنا الهضمى كيف يمثل جسدنا مؤسسة صناعية عالية الأداء والتناسق ، وكيف يأخذ أى نوع من الغذاء ويهضمه ويحوله إلى كيماويات ومواد غذائية يمكن

امتصاصها عن طريق الأمعاء الدقيقة وتوجيهها إلى الدم حيث يتم الاستفادة منها .

فإذا كنت لا تعطى جسدك الأطعمة الصحيحة ، فبكل تأكيد سيحدث خطأ معين فى عمله مما سيؤثر عليك ، وقد يحدث كثير من الخلل فى آلاتك التى تعمل بطاقة ٤٨٦٦٦ ميجا هيرتز وبالتالى لن تعمل بالطريقة الصحيحة أو تقوم بما تريدها أن تقوم به.

ستة حلول بسيطة

هناك ست طرق يستطيع من خلالها الكثير من الناس مساعدة جهازهم المعوى على القيام بوظيفة أفضل ، وكل هذه الطرق هى أفعال تستطيع أن تقوم بها بنفسك، بل إنها فى الحقيقة أشياء متأصلة فيك بحيث لا يستطيع أحد غيرك التعامل معها . فلنلق نظرة على تلك الحلول الستة من أجل صحة أفضل للجهاز الهضمى :

الحل الأول : توقف عن التدخين

يعرف جميع المدخنين الآن أن التدخين يمكن أن يؤدى إلى عدد من الأمراض المميتة مثل سرطان الرئة ، وسرطان البنكرياس ، وانتفاخ الرئة وبعض أنواع سرطان الجهاز المعدى المعوى ، فإذا لم تكن هذه الأمراض سببًا مقنعًا لتخليك عن النيكوتين بعد ، فما رأيك فى الآتى :

- ☐ يزيد التدخين كثيرًا من فرصة إصابتك بالقرحة ، خاصة قرحة الاثنى عشر .

- يساعد التدخين ويحفز الشعور بالحموضة ، فإذا ما أصبت بالحموضة ومازلت تدخن فنرجو منك ألا تزعجنا بشكواك . وإذا كان صمام المريء لديك ضعيفًا فسوف يزيد التدخين من سوء الحالة .
- يؤثر التدخين على قدرة الكبد في القضاء على التأثيرات الضارة للمخدرات والكحوليات والسموم الأخرى .
- يقلل التدخين من قدرة الجسد على امتصاص المواد الغذائية من الطعام الذى تأكله ، وبالتالى تقل فاعلية الطعام الذى تتناوله .

كيف إذن تقلع عن التدخين ؟ هناك أطنان من الكتب التى تناقش هذا الموضوع والكثير من برامج الإقلاع عن التدخين ، فلتختر واحدًا من هؤلاء وتجربه .

الحل الثانى : قلل من تناول القهوة

تعتبر القهوة المشروب الأكثر شعبية فى الولايات المتحدة على الرغم من احتوائها على مخدر ضار بنا .

صحيح أن الكثير منا لا يستطيع أن يبدأ يومه قبل تناول فنجان القهوة ، لكن ذلك لا يتعدى حدود العادات الطبيعية ، كما أن عادات الإنسان يمكن أن تتغير ، وعلى الرغم من عدم ارتباط القهوة بأى من الأمراض المميتة حتى الآن فإن تأثير الكافيين السيئ على كثير من وظائف الجسم معروف بما فى ذلك مشكلات البروستاتا لدى الذكور .

عندما يصطدم الكافيين بمعدتك يزيد من تدفق العصارة المعدية ، كما أن الزيوت الموجودة فى القهوة تحفز الإفرازات الحمضية فى المعدة ، ويمكن أن تصاب بزيادة فورية فى حمض المعدة .

كما قد يعنى تناول القهوة امتصاص المواد الغذائية بصورة أقل بواسطة الأمعاء الدقيقة . ويمكن لمتناولى القهوة ألا يستفيدوا من مختلف المعادن

مثـل الماغنسـيوم والكالسـيوم . وقـد ثبـت أن القهـوة ترفـع مسـتوى الكولسترول ويمكن أن تزيد من الإحساس بالحموضة .

ويقول الكثير من الخبراء إن تناول فنجـانين مـن القهـوة كـل يـوم لـن يتسبب فى أذى لك ، أما ما هو أكثـر مـن ذلـك فقـد يسـبب آثـاراً غـير صحية عليك ، وخاصة على جهازك المعدى المعوى .

الحل الثالث : **امتنع عن تناول الكحوليات**

يعتبر الكحول مادة غريبة على الجسم وكذلك مادة سامة . وأية كميـة منها تتسبب فى قـدر معـين مـن الضـرر ، فعنـدما تشـرب الخمـر يتـدفق الكحول عبر تيار الدم . وقد يتم القبض عليك بتهمة القيادة تحـت تـأثير مخدر شديد الخطورة إذا ما ارتفع مستوى الكحول فى دمك بقدر كبير .

مخدر ؟ إن الكحول تماماً مثل المخدرات . ويعتبر الإفراط فى الشراب مشكلة ضخمة فى الولايات المتحدة ، فلدينا اليوم ما يقرب من ١٩ مليون شـخص ممـن يـدمنون الكحوليـات . ولا يحصـل سـوى أقـل مـن مليـون شخص من كل هؤلاء على قدر من العلاج .

ويمكن أن يدمر الكحول بطانة الأمعاء مما يقلل قـدرة الأمعـاء الدقيقـة على امتصاص المواد الغذائيـة وهـو مـا قـد يـؤدى بـدوره إلى القـرح . بـل إنه من المؤكد أن الكحول يتسبب فى تدهور أية مشـكلات معديـة تعـانى منها .

الحل الرابع: **قلل من تناول السكر**

كلنا نتناول السكر أكثر من اللازم ، حيـث يتنـاول كـل رجـل وامـرأة وطفل ٨٠ رطلاً من السكر سنويًا فى المتوسط ، ولكن ينبغـى ألا ننسـى أن

هذا هو المتوسط ، حيث إن الكثير من المراهقين يتناولون ضعف وزنهم من السكر كل عام .

وهناك أربعة أنواع من السكر وجميعها تتحول إلى نفس العناصر الكيماوية حالما تدخل إلى جهازك الهضمى ، وهذه الأنواع هى : السكروز مثل سكر المائدة ، والفركتوز مثل الفاكهة والخضراوات وعصير الذرة ، والجلوكوز أو الدكستروز مثل العسل وبعض الخضراوات الأخرى وعصائر الذرة الأخرى ، واللاكتوز مثل السكر الموجود بألبان البقر .

ويستحيل على الفرد أن يقلل استخدامه للسكر فى نظامه الغذائى إلا إذا كان يحيا فى مزرعة ويزرع كل طعامه بنفسه . فكل الأطعمة المعالجة تحتوى على السكر حتى المسطردة (الخردل) ، والمايونيز ، والسلطات ، بالإضافة إلى الفواكه والخضراوات المعلبة .

وسوف تجد أن دعاة العودة إلى البساطة والطبيعة ينوحون على مسألة استخدام السكر، ولكن عمليًا لا توجد فرص كثيرة لتقليل السكر من الغذاء إلا بالعودة إلى المزرعة وزراعة طعامك بنفسك .

وتعتبر الطريقة الأساسية الأفضل لتقليل السكر هى أن تحاول تحديد كمية السكر الذى تستخدمه اختيارياً . فنحن نعرف على سبيل المثال أن بعض الأشخاص يضعون السكر على شرائح الطماطم . كما يمكنك على سبيل المثال تقليل السكر الذى تضعه فى القهوة ، وشراء الآيس كريم منخفض السعرات الحرارية الخالى من السكر ، وتجنب حبوب الإفطار مركزة السكر ، وتجربة الاستمتاع بالأطعمة التى لا تمتلئ بالسكر .

واعلم أن بدائل السكر لا تساعد ، فلكل بديل من البدائل الشهيرة مشكلات صحية أسوأ من الآثار التى قد يسببها الإفراط فى تناول السكر العادى .

لذلك فإن الاعتدال فى استخدام السكر هو أفضل طريقة للتعامل مع هذا الوضع . قلل من استخدام السكر باختيارك وحاول أن تستمتع

بطعامك بأقل قدر من السكر الموضوع على مائدتك ، وسوف يساعدك ذلك قليلاً .

فعلى كل حال لن تستطيع منع نفسك تماماً !

الحل الخامس : قلل من تناول الدهون

يستطيع الكثير من الناس تقليل الأطعمة ذات المحتوى الدهنى العالى أكثر من قدرتهم على تقليل محتوى السكر العالي . ويرجع ذلك بشكل كبير إلى القانون الجديد الذى يوجب كتابة تفاصيل ونسب المواد الغذائية على كل منتجات الطعام المعلبة . وتكون الدهون والدهون المشبعة ضمن المكونات الأساسية فى تلك الأطعمة .

ونجد الآن فى الجرائد والمجلات الكثير من الأحاديث عن تقليل الدهون ، وعن أنظمة الغذاء منخفضة الدهون ، وعن كل شيء منخفض الدهون .

إن وجود الدهون جوهرى فى غذائنا . فالدهون تحمل الفيتامينات القابلة للذوبان فى الدهون مثل : فيتامين (هـ ـ E) ، وفيتامين (د ـ D) وفيتامين (أ ـ A) التى يتم امتصاصها فى تيار الدم ، وتتحول بعض الدهون إلى الأحماض الدهنية التى نحتاجها لإعادة بناء الجدر المعوية التى تستهلك بشكل دائم أثناء عملية الهضم .

لكن المشكلة أننا فى العالم الغربى نتناول الدهون أكثر من اللازم .

مزيد من الدهون ، مزيد من المشاكل

عندما تحتوى أطعمتنا على كمية أكثر من اللازم من الدهون تحدث المشكلات .

- ❑ يعد الكولسترول أحد تلك المشكلات ، فالكولسترول الزائد يعلق بالشرايين ويؤدى إلى مشكلات خطيرة فى القلب .
- ❑ تعتبر الدهون المشبعة مشكلة أخرى ، ونحن نحصل على كثير من الدهون المشبعة من منتجات الألبان ، وتتحول الدهون المشبعة إلى جزيئات دهنية ترفع مستويات الكولسترول فى الدم وتسبب الكثير من مشكلات القلب والدورة الدموية .
- ❑ يعد سرطان القولون إحدى المشكلات الكبرى التى تسهم الدهون الزائدة فى طعامك فى حدوثها حيث يفرز الكبد مادة الصفراء داخل الأمعاء الدقيقة لتسهيل الهضم ، ومادة الصفراء هى مادة مسرطنة إلا أنها عادة تقوم بوظيفتها وتتدفق عبر القناة الهضمية قبل أن تتراكم وتحدث أى ضرر .

وإذا ما احتوى غذاؤك على كميات كبيرة من الدهون تزيد بالتالى كمية الصفراء وبالتالى تتراكم فى القولون ، وتعتبر المستويات العالية من الصفراء فى القولون مناخاً مواتياً لحدوث السرطان .

ويمكن أن يذهب بعض من تلك الصفراء الزائدة إلى البنكرياس ، ويعتقد بعض الخبراء أن ذلك هو أحد أسباب سرطان البنكرياس .

وعندما يدخل إلى جسدك الكثير من الدهون ؛ أكثر مما يستطيع جسدك حرقه أثناء نشاطك العادي ، يتم تخزينها على هيئة دهون خلوية ، وهنا يبدأ وزن جسدك فى الزيادة .

بعض الدهون الجيدة

هناك بعض الدهون التى لا تضرك كباقى الدهون ، حيث يعتبر زيت الزيتون طريقة جيدة للطبخ بدلاً من السمن الصناعي . تناول الكثير من الأسماك ، فيبدو أن زيوت السمك تحتوى على الكثير من التأثيرات المفيدة على الرغم من أننا غير متأكدين من سبب ذلك .

وإذا كنت لا تريد تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء المشبعة بالدهون فلتنظر بعين الاهتمام إلى الدواجن، فكل من الدجاج والديك الرومى يحتوى على دهون منخفضة ، ويمكنك أن تطبخ كليهما بالجلد ولكن انزع هذا الجلد قبل الأكل حتى تقلل مستوى الدهون بشكل أكبر .

الحل السادس : أقلع عن استخدام مضادات الحموضة

نحن نعلم أننا قلنا فى فصل سابق إنه يمكنك تناول مضادات الحموضة إذا لم يُجدِ معك أى شيء آخر ، وهذا صحيح ، لكن من الأفضل ألا تتناولها .

هل تذكر العلاج الطبى القديم والذى نطلق عليه العلاج الإرضائى ؟ ومثال على ذلك حبة السكر التى تعطى لبعض المرضى الذين يصرون على الحصول على دواء حتى وإن لم يكن هناك أى دواء يستطيع أن يساعدهم . ومعظم من يعالجون بهذه الصورة سوف يحدثونك عن مدى روعته ، وهذا هو الغرض منه ، فإذا ظن المريض أن دواءه يساعده فسوف تتحسن حالته .

وتعمل مضادات الحموضة بنفس الطريقة لدى الكثير من الناس ، فإذا كان البطن به بعض الألم ، أو كانت هناك غازات ، أو أى شيء آخر وتناول الفرد مضاد الحموضة شعر بتحسن ، وربما شعر الفرد بتحسن بعد مرور بعض الوقت حتى وإن لم يتناول أى دواء .

بل إن بعض مضادات الحموضة قد تزيد من شعورك السيئ وتسبب لك ضررًا جسديًا .

يمكن أن يسبب هيدروكسيد الألمونيوم الموجود فى مضادات الحموضة نقصًا فى كمية الفسفور فى الجسم ، كما قد يتسبب فى إضعاف العظام والعضلات إذا ما تم تناوله باستمرار ، كما أنه قد يسبب الإمساك .

وإذا تناولت ثانى كربونات الصوديوم مع اللبن فقد يؤدى ذلك إلى حدوث خلل فى التوازن القلوى لجسدك وهو ما يضر بالكلى ويسبب ارتفاع ضغط الدم .

ويمكن أن تسبب الأنواع الشهيرة من مضادات الحموضة التى تحتوى على الألمونيوم (مثل " مالوكس " ، و " ميلانتا " ، و" جيلوسيل ") ضررًا حقيقيًا إذا ما استخدمت أكثر من اللازم ، فقد تم ذكر الألمونيوم ضمن المسببات المحتملة لمرض ألزهايمر . كما أننا نعلم أن الألمونيوم الزائد فى الجسم يؤدى إلى مشكلات فى الرئة وأمراض العظام والقلب .

وإذا كنت لاتزال ترغب فى وجود شيء تستطيع تناوله ليجعلك تظن أن معدتك سوف تتحسن ، فلتجرب هلام الصبار ، نعم هو نفس العشب الذى يستخدم فى كريمات اليد وكإسعاف أولى للحروق . ويقول خبراء الطعام الصحى إن طعم هلام الصبار لاذع ولكنه سوف يهدئ قناتك الهضمية المتألمة بشكل جيد ، وهو آمن ولا يضر ، لذلك قد يجدر بك أن تجربه .

الحساسية تجاه بعض الأطعمة

ماذا نعنى أولاً بحساسية الطعام ؟ الحساسية هى رد فعل موجه من قبل آلية جسدك الدفاعية توجيهًا خاطئاً .

وعادة ما تقاتل خطوط دفاع جسدك الأمامية بهذه الطريقة فى حالة ظهور جراثيم غير مرغوب فيها ، فيفتح جهازك المناعى النار عليها

باستخدام خلايا منقسمة تغمر البكتيريا الضارة مباشرة . وفي نفس الوقت تقوم خلايا أخرى بإطلاق أجسام مضادة على هيئة بروتينات ملتصقة تلصق نفسها بالبكتيريا الضارة ، ثم تقوم قوات جديدة من الخلايا بإصدار مادة كيميائية سامة عادة ما تقتل الغزاة .

هذا هو التسلسل الطبيعى ، وعندما يهاجم جهازك المناعى تلك البكتيريا فإنك لا تلاحظ ذلك على الإطلاق ، إنها حرب جراثيم صامتة تحدث فى أعماق جسدك فى مكان ما .

وعندما يهاجم نفس هذا الجهاز المناعي بعض أنواع اللقاح غير الضارة أو قطعة من الطعام ، أو أى دواء غير مألوف يسمى ذلك بالحساسية . فالحساسية هى خطأ يرتكبه الجهاز المناعي . ولا نعلم لماذا تحدث هذه الأخطاء الساذجة ، لكن ربما نعرف فى يوم من الأيام وساعتها تعالج الحساسية بحبة ما ويتوقف كل إخصائيى علاج الحساسية عن العمل .

وتبدأ مشكلة مرضى الحساسية عندما تقوم آخر مجموعة من القوات بإطلاق أسلحتها الكيميائية السامة للقضاء على الغزاة . وإذا ما طبقنا ذلك على اللقاح مثلاً فإن الخلايا تفرز الهستامين المخصص للقضاء على الغزاة الأشرار ، ويجلس اللقاح الصغير المسكين فى مكانه بينما تغرقه تلك المادة ، لكن التفاعل يستمر . ويسبب الهستامين الاحمرار ، والحكة ، والالتهاب ، وانسداد الأنف ، وانتفاخ العينين ، مسبباً وجود مناطق يرغب الإنسان فى حكها باستمرار . وهذا النوع من أسهل أنواع الحساسية علاجاً ، فيكفى أن تأخذ حقناً أو حبوباً مضادة للهستامين لتختفى مشكلاته .

أما مع حساسية الطعام فيمكن أن تصبح المسألة كلغز متشابك ، ذلك أن حساسية الطعام لا تؤدى فقط إلى إفراز الهستامين بل أيضًا كيماويات أخرى بالإضافة إلى ما يسمى ببواعث المناعة . وهناك بعض حالات حساسية الطعام التى تؤدى إلى ردود أفعال عنيفة قد تسبب وفاة

صاحبها ، فقد ينتفخ الحلق بسرعة فى إحدى الحالات بحيث يختنق الشخص ، كما يمكن أن يتوقف القلب من الصدمة .

كما تتضمن ردود الفعل الأخرى لحساسيات الطعام تشنجات المعدة، وأزمات التنفس ، والقيء ، والحكة ، والانتفاخ ، والإسهال ، والطفح الجلدي ، والصداع .

سوف تعرف بنفسك إذا ما كنت تعانى من حساسية الطعام . فسوف تسبب لك طفحًا جلديًا يسبب لك رغبة فى حكة ، وسوف تنتفخ أجفانك أو شفتاك ، وسيكون هناك الكثير من العطس ، وحك الأنف والعينين . وهذه الأفعال لا تدوم كثيرًا ، ويعنى ذلك أن جهاز المناعة يدرك خطأه سريعًا ، أو يسعد بانتصاره السهل على الخصم فيوقف نشاطه .

إن أنواع الحساسية شديدة الفردية والتنوع ، فقد يحفز طعام معين تلك التفاعلات داخل شخص بينما لا يؤثر فى جسد أخيه أو أخته . وهناك أطعمة تؤثر على أفراد معينين أكثر من أطعمة أخرى ، ويتضمن ذلك لبن البقر ، ومنتجات القمح ، والشيكولاتة ، والبيض ، السمك ، والفول السودانى ، والمحار .

وقد توصل البعض إلى أن هناك مجموعة من الأطعمة لا تسبب عموماً أى حساسية لدى معظم الناس وهى الأرز ، والجزر ، والكمثرى ، والجيلاتين ، ولحم الماعز ، والخس ، والتفاح ، لماذا هذه الأطعمة بالذات ؟ لم نسمع أى شخص أجاب عن هذا السؤال .

إذن ، كيف نتعرف على مصدر الخطورة ؟

يقول الأطباء إن ذلك يتم عن طريق تتبع التاريخ المرضى للشخص ، ويمكن أن تفعل ذلك أيضًا بالنظر إلى نظام غذائك الطبيعى وحذف أحد أنواع طعامك فى كل مرة ، ابدأ أولا باستبعاد لبن البقر ، فلا تشربه ،

ولا تضعه على الحبوب أو القهوة ، ولا تستخدم الكريمة المخفوقة ، ولا تأكل الآيس كريم، ولا أية منتجات بقرية أخرى .

وعادة ما يكفى أسبوع لترى ما إذا كان لذلك أى أثر على معدل حساسيتك ، فإذا لم تجد تغييرًا دوّن ذلك فى دفتر يومياتك الغذائية وانتقل إلى طعام آخر أو مجموعة أخرى من الأطعمة مثل البيض والقمح ... إلخ . وابحث فى أكثر أنواع الطعام التى تسبب الحساسية عادة ، وإذا لم تصل إلى مصدر الحساسية بعد كل ذلك فابحث فى بقية مكونات غذائك وحدد أنواع الطعام التى يمكن أن تختبرها ، وسرعان ما ستكتشف الطعام المسبب للضرر .

تجنب الأكل فى المطاعم خلال فترة الاختبار وتجنب كذلك كل الأطعمة المعالجة التى قد تحتوى على نوع الغذاء الذى تختبره .

وسوف تكشف هذه العملية أسباب الحساسية مع أغلب الناس ، فإذا لم يحدث ذلك فإن هناك اختبارات للجلد والدم يتم عملها عن طريق الأطباء المتخصصين فى الحساسية .

كيف نعالج الحساسية ؟

أفضل طريقة لعلاج الحساسية هى تجنب الطعام الذى يسببها . لكنك تحب الطماطم ، إلا أن الطماطم سوف تسبب لك انسداداً فى الأنف ، وتملأ عينيك بالدموع ، وتشعر وكأن قناتك الهضمية تحولت إلى طريق يوصل كل جنود هتلر الشباب إلى الجحيم ، إذن لا تأكل الطماطم . فإذا كنت تحب الطماطم ، ولا تستطيع مقاومتها ، فكلها ، ولكن عليك أن تتحمل مشكلات الحساسية .

يمكن أن تتناول مضادات الهستامين لتمنع الحكة ، وطفح البثور ، وأعراض الحمى التى تنتج عن معظم أنواع الحساسية . لكن تظل الوقاية هى مفتاح الحل هنا ، فمضادات الهستامين لن توقف الأعراض طالما أنها

بدأت بالفعل . فإذا كنت تعرف أنك ستأكل الطعام الخطأ فتناول مضاد الهستامين قبل أن تأكل ، والأفضل ألا تأكل الأطعمة التى تسبب لك الحساسية على الإطلاق .

مشكلة اللاكتوز

إذا كنت زنجيًا أو آسيوياً أو من دول البحر المتوسط فأنت تعانى على الأرجح من الحساسية المفرطة ضد اللاكتوز ، وهذا يعنى أنك لا تستطيع هضم سكر اللاكتوز الموجود فى الألبان ومنتجاتها .

ولا تظهر حساسية اللاكتوز عند الأطفال حيث إن شرب اللبن ضرورة لديهم . فنجد أن الإنسان هو الحيوان الوحيد الذى يشرب اللبن بعد بلوغه أو يتناول منتجات الألبان . أليس هذا غريباً ؟

إذا كنت لا تتحمل اللاكتوز فسيكون لجسدك رد فعل تجاه اللبن ، والآيس كريم ، والقشدة ، والأطعمة الأخرى التى تحتوى على نسبة كبيرة من الألبان ، وعلى الرغم من ذلك يمكنك أن تتناول الزبادى أو الجبن دون حدوث ضرر لأنها منتجات تتعرض للتخمر مما يستهلك معظم اللاكتوز .

وتعتبر الطريقة الأمثل لعلاج ذلك هى تجنب هذه الأطعمة والألبان ، أو معالجة اللبن باللاكتيد للمساعدة فى عملية الهضم . ابحث فى المحال الكبرى وربما تجد ألبان اللاكتيد ، وعادة ما تكون أغلى بمقدار الثلث عن اللبن العادى . كما يتوافر ذلك اللبن فى صورة لبن منزوع الدسم ، ولبن الكالسيوم الخاص قليل الدهون منخفض اللاكتوز ذى الكالسيوم الإضافى .

ولكن هناك تناقض غريب هنا ، فإن هناك بعض الأشخاص الحساسين للاكتوز الذين يستطيعون شرب الشيكولاتة الساخنة المعدة باللبن العادى دون التعرض لتأثيرات ضارة ، حيث تقوم الشيكولاتة

الموجودة فى اللبن بطريقة ما بتحييد الآثار الضارة للاكتوز ويستطيع الجسد هضمه بصورة جيدة .

تذكر أن هذا يحدث فقط مع بعض من لديهم حساسية للاكتوز ، فإذا كنت واحدًا من هؤلاء فلا بأس .

متاعب القمح والحبوب

يعانى بعض الناس من صعوبة هضم القمح والشعير وحبوب الجاودار والشوفان وبعض الحبوب الأخرى . ولا يستطيع الخبراء تحديد ما إذا كان هذا مجرد عدم احتمال أم حساسية حقيقية . ويمكن تحديد هؤلاء الأفراد القليلين الحساسين للقمح عن طريق اختبارات الحساسية . لكن إذا كانت المشكلة التى تحدثها مادة الجلوتين البروتينية الموجودة فى الحبوب هى عدم تحمل أو عدم القدرة على هضم الحبوب بسهولة وليس حساسية فعلية فلن يظهر ذلك فى الاختبار ، مما يجعل اكتشافها والتعامل معها أكثر صعوبة .

ويمكن أن تتشابه أعراضٍ فرط الحساسية تجاه الجلوتين مع أعراض متلازمة القولون العصبى ، فإذا ما كان لديك بعض الأعراض التى لا تستطيع فهمها ولم تكن مرتبطة بأى من مشكلات القولون العصبى فإن الشيء الوحيد الذى تستطيع فعله هو التوقف عن تناول الأطعمة المحتوية على الجلوتين مثل الشوفان والقمح وكل منتجاته . ويتضمن ذلك الخبز ، والكعك ، والبسكويت ، ودقيق الشوفان ، وحساء الشعير، وأى شيء يحتوى على الحبوب أو دقيق تلك الحبوب .

سوف يكون ذلك قاسيًا ويحتاج إلى بعض التفكير ولكنك سوف تجد أشياء أخرى كافية تستطيع أكلها من أجل إجراء اختبارك لمدة أسبوع . وإذا اختفت الآلام المزعجة والمشكلات بنهاية الأسبوع فقد يعنى هذا أنك وصلت إلى مصدر الإزعاج .

وهكذا إذا كان الجلوتين هو مشكلتك فلديك الكثير من الطعام الذى يمكن أن تأكله بدلاً من القمح . فيعيش الآسيويون مثلاً على الخبز والكعك المصنوع من دقيق الأرز . وهناك دقيق الحنطة السوداء ، ودقيق حبة الدخن ، ودقيق الحمص ، وحتى دقيق البطاطس . وابحث فى محال بيع الطعام الصحى عن المنتجات الأخرى الخالية من الجلوتين وسوف تجد الكثير .

قصة الألياف

تحدثنا فيما قبل عن الألياف وأهميتها فى غذائك خاصة فيما يتعلق بتكوين كميات ضرورية من الكتل اللينة التى تفيد جهازك الهضمى . هل تعلم أن الألياف كانت فى رأى الطب ضمن الأشياء التى يجب تجنبها حتى عام ١٩٧٦ ؟ فقد كانت غير قابلة للهضم فكيف يمكن أن تساعدك ؟

ثم حدث تغيير تام وأصبح لدينا مصطلح " الألياف الغذائية " ويستخدم عند التحدث عن الألياف غير القابلة للذوبان وكيفية ملئها للماء الموجود داخل جهازك الهضمي . وأكثر ما تعرفه من هذه الألياف هو نخالة القمح التى يستخدمها الكثير من الناس ويرشونها على أطعمتهم الأخرى حتى يحصلوا على الجرامات الثلاثين من الألياف كل يوم .

ولا تتحلل هذه الألياف فى أمعائك الدقيقة ، وعندما تصل كتلة البراز إلى القولون لا تستطيع الإنزيمات بدورها فعل الكثير حيال تفتيتها .

هكذا يكون لديك كاسحة كبيرة ترافق كل الفضلات الموجودة بالقولون إلى خارج الجسم . وعلى هذا تصبح الألياف غير القابلة للذوبان بمثابة ملين طبيعي ، وهذا يعنى أنك سوف تحصل على براز أكبر وأكثر ليناً وأثقل ، وأن الفضلات الموجودة فى القولون لن تبقى فيه لنفس المدة التى كانت ستستغرقها دون وجود الألياف .

ويمكن أن يكون لذلك فائدة أخرى ، فكلما زادت سرعة خروج الفضلات ، والمواد المسرطنة ، وأحماض الصفراء من القولون حظيت البكتيريا والجراثيم الضارة بوقت أقل بحيث لا تقع فى فخ الحرب مع السرطان .

من أين نحصل على الألياف ؟

يوفر لنا القمح والحبوب الأخرى أفضل فرصة للحصول على الألياف غير القابلة للذوبان . أما النوع الآخر من الألياف ونعنى به النوع القابل للتحلل داخل أمعائك الدقيقة وهو مفيد لك أيضًا فيأتى من الفواكه الطازجة والخضراوات . كما يمكن الحصول عليها من البازلاء ، والفاصوليا ، والعدس ، والشعير ، والشوفان المجفف . وقد لا تكون سمعت عن بذور القطونا لكنها مصدر جيد للألياف القابلة للذوبان ، وهذه البذور هى المكون الأساسى فى أحد العقاقير الشائعة الذى يسمى ميتاميوسيل .

إن أفضل طريقة لمعرفة كمية الألياف التى يجب أن تأكلها فى اليوم هى أن تنظر إلى كمية الألياف التى تناولتها بالأمس . احسب الألياف فى كل وجبة واجمع الحصيلة الكلية ، ربما وصلت إلى ١٠ أو ١٥ جرامات ؟ عليك عندئذ البدء فى أكل مزيد من الفاكهة الطازجة ، والمزيد من منتجات القمح ، أو اشتر بنفسك برطماناً من نخالة القمح من محل بيع الخضراوات والفاكهة وانثر ملء ملعقة شاى فى اليوم على أطعمتك الأخرى .

وتذكر أنه مع ملعقة حبوب يجب أن تشرب **كوباً من الماء سعته ٨ أوقيات** ، وذلك بالإضافة إلى أكواب المياه الثمانية المعتادة فى اليوم .

نعم ، يمكن للألياف أن تسبب خروج الريح ، والانتفاخ ، وامتلاء البطن بالغازات ، ولكن إذا استمررت فى زيادة الألياف تدريجيًا وشربت

الكثير من الماء فسوف تنتهي هذه المشكلة في غضون أسبوعين إلى ثلاثة أسابيع . وكم سيكون نافعاً لك أن تزيد من كمية الألياف في نظامك الغذائي .

ولمعرفة مقدار ما تحويه الأطعمة المختلفة من الألياف ، ارجع إلى الجدول الموجود في الفصل الذى يتحدث عن الإمساك.

الأطعمة المسببة للتهيج

لقد تناولنا حتى الآن بعضًا من الأطعمة المسببة للتهيج التى يجد بعض الناس حساسية تجاهها أو صعوبة في هضمها ، وعادة ما تكون تأثيرات تلك الأطعمة كبيرة على حياة الإنسان ، وسوف نعرض في الصفحات التالية قوائم الأطعمة التى تزعج وتسبب التهيج للناس الذين يعانون من حالات صحية معينة .

ويمكن أن تكون هذه الأطعمة مرشدًا يساعدك على تحديد أية الأطعمة التى قد تسبب اضطرابًا لنظامك بصورة أو أخرى . اختبر هذه الأطعمة وانظر إذا كانت تسبب تهيجًا لأمعائك ، وإذا كانت تسبب تهيجًا فضعها في قائمة الأطعمة التى لن تشتريها بعد اليوم ، أما إذا لم تكن تزعجك فيمكن أن تحتفظ بمكانها في دولاب طعامك .

إن أفضل طريقة للحصول على قائمة بالأطعمة المسببة للتهيج هي أن تعدها بنفسك عن طريق التجربة واستخدم طريقة أكل الطعام مرة أو مرتين حتى تحدد موقع هذا النوع من الطعام من نظامك الغذائي .

حدد أولاً نوع مشكلة القولون العصبى التى تعانى منها ، أو أى اضطراب آخر في جهازك المعدى المعوى ثم حدد قائمة الأطعمة المسببة للتهيج الخاصة بك .

الحموضة

- ☐ اللحوم عالية الدهون
- ☐ المقليات الفرنسية
- ☐ جلد الدجاج والديك الرومي
- ☐ اللحوم المقلية
- ☐ الكريمة وصوص الكريمة
- ☐ المايونيز
- ☐ السمن الصناعى والزبد
- ☐ مخبوزات دقيق القمح
- ☐ الحلويات عالية السكر
- ☐ اللبن العادى
- ☐ اللبن قليل الدسم
- ☐ منتجات الألبان الأخرى
- ☐ الشيكولاتة
- ☐ الكاكاو
- ☐ القهوة
- ☐ القهوة منزوعة الكافيين
- ☐ المشروبات خفيفة الكافيين
- ☐ المكسرات المحمصة والعادية
- ☐ النعناع
- ☐ الكحوليات
- ☐ الشطة الحارة

- الفلفل الأسود
- عصائر الموالح
- عصير الطماطم

غازات الأمعاء الدقيقة

الأطعمة المسببة للتهيج التي تؤثر على بعض الناس وليس جميعهم:

- الموز
- الفواكه الحمضية
- التوت
- الفواكه المجففة
- البطيخ
- الخوخ
- الكمثرى
- البرقوق
- التفاح بجميع أشكاله
- نبات الهليون
- الأفوكادو
- الجزر
- الكرفس
- البصل
- البطاطس

- ☐ الفجل
- ☐ الكرنب المخمر
- ☐ الخيار
- ☐ الباذنجان
- ☐ الفلفل الأخضر
- ☐ الخس
- ☐ الثوم
- ☐ الكرات
- ☐ الطماطم
- ☐ القرع
- ☐ مقرمشات جراهام
- ☐ الفيشار
- ☐ الذرة ، ورقائق البطاطس
- ☐ المشروبات الخفيفة
- ☐ الفطائر
- ☐ منتجات القمح

الأطعمة التالية تسبب غازات الأمعاء الدقيقة لمعظم الناس

- ☐ اللبن
- ☐ جميع منتجات الألبان
- ☐ المشمش
- ☐ البازلاء واللوبيا والعدس المجفف

- ❑ الكرنب المسوق
- ❑ الكرنب الأحمر الطازج
- ❑ القرنبيط
- ❑ الذرة
- ❑ العنب
- ❑ عصير البرقوق
- ❑ الزبيب
- ❑ اللفت
- ❑ المكسرات
- ❑ جنين القمح
- ❑ مادة السوربيتول المستخدمة للتحلية

ماذا يسعنا أن نضيف بعد ذلك ! إن الطعام موجود أمامنا ويجب أن نأكل . وإذا كنت تعانى من مشكلات مع الطعام ، فالعب دور المخبر حتى تكتشف أى الأطعمة التى تزعج نظامك المعدى المعوى واستبعدها من حياتك بكل بساطة .

ويمكنك الاطلاع على مئات الكتب المتوفرة حتى تحصل على مزيد من المعلومات عن الطعام وأنظمة الغذاء والتغذية ، وابحث فى المكتبة الموجودة فى منطقتك أو فى مكتبتك الخاصة وسوف تجد كل ما تريد قراءته .

وتذكر أن تجعل بحثك هذا مرحًا ، فيجب أن يكون تناول الطعام تجربة سعيدة أو على الأقل مريحة . ولا تبدأ فى الشكوى والتذمر من حظك السيئ مع الأطعمة ، وحاول إيجاد الأطعمة التى تستطيع أن تأكلها وتستمتع بها ، وسوف تشعر قناتك الهضمية بإحساس أفضل هى الأخرى .

١٣
أمراض القناة الهضمية

تناولنا فى الجزء الأول من هذا الكتاب الجهاز المعدى المعوى بالتفصيل ، ما هو ، وأين يوجد ، وكيف يعمل ، وكيف يمكن أن يخرج من أزماته . وتناولنا أيضًا المشكلات والحالات التى يمكن أن تطرأ وتسبب لك وقتًا سيئاً وتصيبك بالاكتئاب .

وقد كانت معظم هذه الحالات من الحالات التى يمكن علاجها أو التحكم فيها بحيث يستطيع الفرد التعايش معها دون أن يصيبه الجنون .

وننتقل الآن إلى الطامة الكبرى التى قد تصيب القناة الهضمية وهى تلك الأمراض التى يمكن أن تظهر فجأة وتسبب تلفاً خطيرًا ، ويمكن أن تقتلك إن لم تكن حذرًا .

كيف يمكن أن تعرف ما إذا كنت مصابًا بمرض معوى خطير وأن ما تعانى منه ليس فقط مجرد حالة قليلة الخطورة ؟ الحقيقة أنك لا تستطيع دائمًا ، لذلك فقد قلنا من قبل إنك يجب أن تبحث أى أعراض شديدة فى الأمعاء مع طبيبك حتى يتأكد من عدم وجود أى مرض خطير .

فربما فى مرة من المرات يجد ما هو أكثر من مجرد ألم فى البطن أو غازات أو إسهال ، وهذا هو سبب الذهاب للطبيب قبل أن تبدأ فى أى إجراءات منزلية شخصية بهدف التخلص من آلام المعدة .

متى يجب أن تذهب إلى الطبيب ؟ في أى وقت تريد أن تفعل ذلك أو تعتقد فيه أنك يجب أن تفعل ذلك . هناك الكثير من الأطباء الذين يقضون نصف وقتهم في طمأنة الناس بأنهم غير مرضى ، أو بأنهم يعانون من مشكلة صغيرة سوف تختفي في غضون يومين أو ثلاثة .

وهذا الوقت لا يضيع هباءً ، فأحياناً ما يفحص الطبيب إحدى الحالات الروتينية مثل الإسهال ثم يتبين أن هناك مرضًا أخطر بكثير لم يكن ليكتشف لو لم يذهب المريض إلى الطبيب بسبب تلك الحالة الصغيرة . لذلك اذهب لزيارة الطبيب ، فهذه هى وظيفته .

وسوف نلقى الضوء في هذا الجزء على بعض الأمراض الخطيرة التى يمكن أن تؤثر على نظامك الغذائى من أوله إلى أخره . ولنبدأ بأحد الأمراض غير شديدة الخطورة ولكنها يمكن أن تسبب الكثير من الألم والكآبة .

القرحة

على الرغم من تناول بعض الكوميديين لموضوع القرحة بفكاهة ، إلا أنها ليست محلاً للسخرية على الإطلاق . فقد كانت حالات القرحة قليلة فى بداية هذا القرن، ثم تزايدت ووصلت إلى ذروتها فى الأربعينيات ، ثم بدأت في الانخفاض بعد ذلك . ونحن غير متأكدين من أسباب حدوثها ، وليس لدينا علاج أكيد ، إلا أننا نعرف يقيناً أن معظم حالات الإصابة بقرحة الاثنى عشر تشفى تماماً بعد مرور خمسة عشر عاماً .

وقد يمكن ربط قرحة الاثنى عشر بشكل ما بالنظام الغذائى المتغير للأمريكيين ، لكننا لا نعرف ذلك تحديداً .

ما هى قرحة الاثنى عشر ؟

القرحة هى التهاب وتقرح فى جزء من جدار الاثنى عشر ينتشر عبر بطانة الاثنى عشر وحتى العضلات السفلية ، وفى هذه الحالة فهى عبارة عن فجوة فى الاثنى عشر ، وهى البوصات الاثنتا عشرة الأولى من أمعائك الدقيقة . وعندما يصطدم حمض المعدة بالتهيج الموجود حول المنطقة الملتهبة يكون كإلقاء الكحول على جرح مفتوح ، فهو يؤلم بجنون .

لقد تعودنا أن نقول إن الضغوط هى سبب القرح ، فرجل الأعمال ذو جدول العمل المشحون ، والوقت القليل ، والزوجة المزعجة ، والأطفال اللحوحين طوال أربع وعشرين الساعة يكون أكثر عرضة للقرح .

أما الآن فلم يعد الخبراء واثقين من ذلك ، فهم يقولون إن الضغوط ربما كان لها أثرها على القرح ، ولكنها ليست مسئولة وحدها عن إصابة شخص سليم بالقرحة .

وتشكل الإناث ثلث مرضى القرح هذه الأيام ، وقد ارتفعت هذه النسبة بعد أن كانت تمثل الخُمس منذ بضع سنوات .

وترتفع نسبة إصابتك بالقرحة ثلاث مرات إذا كان أحد والديك قد أصيب بالقرحة من قبل . هذا ما نعرفه حتى الآن ، أما سبب ذلك فهو غير معروف . ومن المعروف أيضًا أن احتمال إصابة أصحاب فصيلة الدم " O " بالقرح أعلى بنسبة ٤٠٪ من أصحاب فصائل الدم الأخرى ، ونحن لا نعرف سبب ذلك أيضًا.

كيف تتعرف على القرحة ؟

ربما لا تستطيع، ولكنك سوف تعرف أن معدتك تؤلم ، أو أن شيئاً بالأسفل يؤلم ، وعادة ما يزيد الألم عندما تكون المعدة فارغة .

عندما تؤلمك معدتك اذهب إلى الطبيب وسوف يسألك بعض الأسئلة لمعرفة تاريخك الطبى ، ولا يقوم كثير من الأطباء باختبارات كثيرة فى تلك المرحلة ، وبدلا من ذلك يعطون المريض برنامجاً علاجاً منزلياً لمدة ستة أسابيع . وقد جرب معظم المرضى مضادات الحموضة التى تساعد قليلاً بالفعل لكنها لا تقضى على الألم .

وهناك علاج شائع وهو استخدام كتل الـ H2 التى توقف إنتاج الجسم للهستامين مما يقلل أحماض المعدة وبالتالى يقلل ألم القرحة .

وهناك علاج آخر لقرحة الاثنى عشر وهو دواء يسمى " كارافيت " ، وقد انتشر هذا الدواء منذ فترة ، حيث تصطدم أقراص هذا الدواء بالمعدة وفور عثورها على الحمض تتحول إلى مادة عجينية سميكة سرعان ما تغطى القرحة وتبعد الحمض عنها مما يقلل الألم . ويقول مقترحو هذا العلاج إنه يعالج القرحة بنفس كفاءة مضادات الحموضة والكتل الحاجزة .

وتشفى معظم قرح الاثنى عشر بعد ستة أسابيع ، لكن المشكلة الكبيرة هى احتمال عودة القرحة بعد شفائها طالما أصيب بها الإنسان ولو مرة . ويمكن أن تستمر هذه الدائرة من القرح مرة بعد مرة لمدة قد تصل إلى خمسة عشر عامًا قبل أن تختفى إلى الأبد .

فلا تأكل أى شيء ينتج المزيد من الحمض فى معدتك ، وينبغى أن تكون قد توصلت إلى قائمة الطعام الخاصة بك الآن ، وقلل من القهوة والكحوليات ، واعلم أن التدخين يزيد القرحة سوءاً ، واحذر من استخدام الأسبرين ، والتيلنيول ، والأدفيل ، ومثل هذه الأنواع من مسكنات الآلام . ولن تؤثر التمرينات الرياضية إيجابياً على قرحتك بشكل أو بآخر .

وإذا لم تشف قرحتك خلال ستة أسابيع ، فقد يلزم إجراء بعض الفحوصات فى المستقبل مثل سلسلة اختبارات الجهاز المعوى . فإذا لم

تـزول المشـكلة بعـد هـذه الاختبـارات فإنـه يمكـن إجـراء عمليـة المنظـار المكلفة .

القرح الأكثر خطورة

حتى إذا كنت مصابًا بقرحة الاثنى عشر فمن حسن حظك أنـه نـادراً ما تتحول القرحة إلى مشـكلة خطـيرة ، حيـث إن ٩٠٪ مـن هـذه القـرح تعالج عن طريق الدواء ولا تحتاج إلى تدخل جراحى .

وقد يشتد الألم فى بعض الأحيان نتيجة لانسـداد جزئـى فـى الاثنـى عشر بسبب الأنسجة المتقرحة ، وعندئـذ يعـانى المريض مـن الانتفـاخ ، والدوار ، وفقـدان الـوزن ، والقـيء . ويـؤدى الثقـب الموجـود مـن جـراء القرحة إلى ألم شديد ، وهذا يعنى أننا نتحدث عن التدخل الجراحى .

وهناك نوعان من جراحات القرحة ، ولكن لا يجب أن تقلق بشـأنهما حتى تستنفد كل الفرص فـى العـلاج دون الجراحـة ، والآن وبعـد أن تم علاج تلك القرحة التى تعانى منهـا بالأدويـة ، فلننتقـل إلى أنـواع القـرح الأكبر والأسوأ .

النوع الآخر - قرحة المعدة

قرح المعدة هى تلك القرح الموجودة فى المعـدة ، وهنـاك حـالات منهـا فى هذه الأيـام بـنفس عـدد الحـالات التـى كانـت موجـودة منـذ أربعـين عامًا ، لكن الخبر السار هو أن قرحة واحدة فقط من كل أربع قرح تكـون قرحة معدية . ويعتبر أحد العوامل الرئيسية هنا هو حمض المعدة أيضـاً ، فهناك معركة مستمرة فـى معـدتك بـين الأحمـاض التـى تحـاول تحليـل الطعام ، والبطانة المخاطية لمعدتك التى تحميها من الأحمـاض .

ويعتقد البعض أنه إذا كانت نسبة المخاط إلى الحمض غير صحيحة فيمكن أن يؤدى ذلك إلى التهاب وتقرح مكان ما فى المعدة . ولكن لا أحد يعلم يقيناً سبب تكّون قرح المعدة ، وقد أصبح من المعروف أن الأشخاص الذين يتناولون ١٥ قرص أسبرين أو أكثر فى الأسبوع يشكلون ثلث مرضى قرحة المعدة . وإذا كنت ممن يستخدمون الكثير من الأسبرين من أجل علاج التهاب المفاصل أو أى شيء آخر فتحدث إلى طبيبك لمعرفة ما إذا كنت تستطيع استخدام دواء آخر أقل ضررًا على المعدة .

ويعتبر ألم المعدة هو العرض الكبير فى هذه الحالة ، ونوضح ثانية أن الألم سوف يقل بعد الأكل حيث إن الطعام يعمل بمثابة غطاء فوق المنطقة المتقرحة وبالتالى يبعد عنها بعض الحمض .

ويشبه علاج قرحة المعدة علاج قرحة الاثنى عشر ، وهو عبارة عن أدوية تقلل سرعة الحمض أو تغطى الجزء المتقرح .

ويقلق معظم الأطباء من قرحة المعدة أكثر من القرح الأخرى ، ذلك أنها يمكن أن تكون أكثر خطورة بقدر كبير ، فيمكن أن تنزف أكثر كثيرًا من قرحة الاثنى عشر وتؤلم أكثر بكثير . فإذا لم تستجب قرحة المعدة للعلاج وتشف خلال ثلاثة أشهر فسوف يناقش معك الطبيب إمكانية إجراء العملية الجراحية .

وتعتبر الخطورة الكبرى هنا هى احتمال أن تكون قرحة المعدة مسرطنة ، وفى الجراحة يتم استئصال الجزء المتقرح من المعدة وإعادة خياطة المعدة مع بعضها . وهذه ليست بالمشكلة الكبيرة لأنك تستطيع أن تعيش دون معدة على الإطلاق .

وهناك شيء جيد فى قرحة المعدة وهى أنها لا تميل إلى العودة مرة أخرى .

لا يزال الأمل قائماً

تؤكد الأبحاث وبرامج الاختبارات الحديثة أن بعض أنواع القرح تنتج عن عدوى بكتيرية ، والمتهم فى هذه الحالة هى بكتيريا " هيليكو باكتر تيلورى" . والخبر السار أن هذه البكتيريا تعالج بنجاح باستخدام المضادات الحيوية ، ويمكن لهذا الاكتشاف أن يفيد بشكل واسع فى مجال علاج القرح والوقاية منها .

وليس هناك حتى الآن تأكيد لكيفية دخول البكتيريا إلى الجسم ، فقد تدخل مع الطعام ، أو عن طريق التنفس . لكن الدليل موجود على أنها هى التى تسبب القرح ، وتركز الآن مزيد من الاختبارات والبحوث على هذا السبب البكتيرى للقرحة . وهذا يمثل التقدم الأكبر فى مجال علاج القرح منذ سنوات عديدة .

إن القرحة ليست موضوعاً ممتعاً على الإطلاق ، إذا كنت تظن أنك مصاب بالقرحة ، أو كنت تعانى من آلام المعدة الفارغة بسبب حمض المعدة ، فاحرص على الذهاب إلى الطبيب لإجراء بعض الاختبارات لمعرفة حجم المشكلة الحقيقية .

١٤
مشكلات المرارة

هل تذكر المرارة ؟ إنها ذلك الكيس كمثرى الشكل ذو الجدران الناعمة الذى يقع تحت كبدك مباشرة ويتصل به . والكبد هو المصنع المنتج لسائل أخضر مصفر يسمى الصفراء ، وتتحرك الصفراء من الكبد عن طريق قنوات إلى المرارة التى تقوم بدور الخزان الحافظ للصفراء .

وبعد أن تأكل الأطعمة الدهنية يقوم جسدك بإصدار رد فعل طالبًا من المرارة أن تنقبض لضخ الصفراء خلال مزيد من الأنابيب إلى الأمعاء العليا (الاثنى عشر) لتساعد على هضم الدهون .

هذه هى طريقة سير العملية .

من الذين يعانون من مشكلات المرارة ؟

يقدر عدد الإناث اللاتى يتكون لديهن حصوات فى المرارة بـ ٢٠٪ من نساء الولايات المتحدة ، بينما لا يعانى من المشكلة نفسها سوى ٨٪ من الرجال ، ويكون احتمال الإصابة فى النساء ذوات البشرة البيضاء أكبر مرتين من احتمال إصابة النساء ذوات البشرة السوداء . وهناك خطورة أكبر بالنسبة لنساء السكان الأصليين حيث إن ٧٥٪ منهن معرضات لتكوين حصوات المرارة .

ولا يعرف الأطباء تحديداً سبب تكون تلك الحصوات ، وتتكون معظم الحصوات فى بلدنا هذا من الكولسترول . فالشخص الذى يأكل أكثر من

اللازم ، أو الشخص الذى يبدأ فجأة فى تطبيق نظام غذاء منخفض السعرات يفرز كميات كبيرة من الكولسترول داخل الصفراء . وتقول الأبحاث أيضاً إن الاستروجين الزائد لدى النساء أو الإصابة بالسكر يعنى أيضًا زيادة احتمال الإصابة بحصوات المرارة .

غير أن الكولسترول الذى تحدثنا عنه قائلين إنه يدخل إلى الصفراء ويسبب الحصوات ليس هو نفسه ذلك الدهن الذى يسد شرايينك ، إنما يختلف عنه بشكل ما .

إذن ما هى المشكلة ؟

لا تمثل حصوات المرارة أى مشكلة بالنسبة لملايين الأشخاص ، فهى تبدأ لسبب ما وتنمو فى المرارة دون حتى أن نعلم ذلك . ولا تحاول الحصوات الكبيرة التى لا تتسع لها قناة المراراة أن تمر من تلك القناة ، وإنما تبقى فى مكانها حيث يزداد حجمها تدريجيًا . وتمر بعض الحصوات الصغيرة من القناة المرارية وتسقط فى الأمعاء الدقيقة بحيث لا نسمع عنها ولا نعرف عنها شيئاً على الإطلاق .

ويشعر المريض أحيانًا ببعض الوخزات وألم خفيف ويتساءل عما إذا كانت هذه حصوات المرارة . ولن تظهر هذه الحصوات من خلال أشعة إكس فى العادة لأن الأشعة تمر عبر الكولسترول الصلب وكأنه خفى . وهناك طريقة لحل هذا الموقف وهى تناول بعض أقراص اليود ، حيث يتم امتصاص اليود فى الدم وسرعان ما يصل إلى المرارة ، وهناك يلون اليود الحصوات فتبدو واضحة .

وعندما تقوم بإجراء فحص بأشعة إكس الآن لن تستطيع الأشعة المرور عبر اليود الموجود على الحصوات وبالتالى سوف يظهر الفيلم أى حصوات مرارية وحجمها .

كما يمكن تحديد مكان الحصوات عن طريق الموجات فوق الصوتية ، وهى نفس الطريقة التى يتم استخدامها لفحص السيدة الحامل ورؤية جنينها .

فحين تصطدم الموجات ذات التردد العالى بالمرارة تحرك بشدة أى جسم صلب ـ وهو فى هذه الحالة الحصوات ـ وتتميز الموجات فوق الصوتية بالأمان التام ، ولا تتطلب تناول أدوية وتتم خلال زيارة واحدة فقط للطبيب . وتظهر القراءة مباشرة من خلال النظر المباشر أو من خلال صورة مطبوعة ، كما أنه ليس للكبد أو الاضطرابات الهضمية تأثير يذكر فى عمل الموجات الصوتية ، إلا أن الموجات فوق الصوتية أعلى تكلفة من أشعة إكس .

وتأتى المشكلات فى المرارة عندما تبدأ حصوة شديدة الصغر رحلتها عبر القناة المرارية فتجد أن المكان أسفل القناة أضيق وأصغر من ذلك المكان الذى دخلت منه إلى القناة ، وتلك هى المشكلة .

إذا لم تتفتت الحصوات فلا تعبث معها

إذا لم يعن الطبيب بالنظر باستمرار إلى الأجزاء الداخلية من جسمك ، فلن تعرف أن لديك حصوة مرارية إلا عندما تسبب لك ألمًا ، وهو ألم لا ينسى .

ولن تكون هناك مشكلة فورية إذا كانت الحصوة ملتصقة بالقناة بطريقة تستطيع من خلالها الصفراء المرور وأداء وظيفتها داخل الأمعاء . أما عندما تستمر الحصوة فى النمو فإنها تسد قناة الصفراء وهنا يبدأ الألم .

سوف تعانى من أشد أنواع الألم التى يمكن أن تمر بها فى حياتك حين يتوقف تدفق الصفراء ، وقد تتقيأ وتصاب بالحمى الشديدة ، وسوف يبدأ جلدك فى التحول إلى اللون الأصفر بسرعة .

إن المرارة الآن فى حالة انتفاخ والتهاب ، وعندئذ لابد أن تذهب إلى المستشفى ، فسوف تصيب العدوى الصفراء الراكدة وسوف تصيبك الحمى وتتصبب عرقاً وترتجف بشدة .

وعادة ما يتم تناول الكثير من السوائل والمضادات الحيوية ، وينتهى هذا الهجوم بنسبة ٨٠٪ خلال أسبوع . لكن المشكلة أن معظم هجمات المرارة تعاود الحدوث . وفى ربع الحالات يتم عمل ثقب فى المرارة منعاً من إصابتها بالغنغرينا ، لذلك يعتقد الكثير من الأطباء أنه من الأفضل استئصال المرارة عن طريق الجراحة لتفادى أى مشكلات قد تظهر فى السنوات المقبلة .

وتتغير طريقة علاج الأطباء لحصوات المرارة ، فقد كان المعتاد أن يقوم الطبيب باستئصال المرارة والحصوات المسببة للمشكلة فور استقرار حالة الهجوم الأولى على جسم المريض . فأنت لا تحتاج إلى هذا الخزان من أجل الحفاظ على حياة صحية ، فبدونها سوف يقوم الكبد بتنقيط الصفراء إلى الأمعاء فى أوقات منتظمة وبهذا تتم عملية هضم الدهون .

أما الآن فهناك طرق أخرى للتعامل مع مشكلة حصوات المرارة . وأحدث تلك الطرق هى تفتيت الحصوات عن طريق موجات الصوت عالية التردد . ولإجراء تلك العملية يتم إعطاء مسكن للمريض ، ويتم وضعه على منضدة خاصة بحيث يكون نصف بطنه العلوى الأيمن تحت الماء ، حيث ينقل الماء موجات الصوت عالية التردد . ويتم استخدام كمبيوتر لتحديد أماكن الحصوات ، ثم يقوم الكمبيوتر بتوجيه الموجات الصادمة لتصطدم بالحصوات وتسحقها . ولا تسبب هذه العملية ألماً يذكر .

ويلى عملية التفتيت بالموجات تناول مجموعة من الأدوية لتقوم بمزيد من التحليل لقطع الحصوات الصغيرة المتبقية حتى تستطيع المرور من القنوات المرارية إلى خارج منطقة الخطر .

أما الطريقة الأخرى فهى تناول أحماض صفراوية عن طريق الفم لتفتيت الحصوات ، حيث تقوم الأحماض بتغيير الكولسترول فى الحصوات بحيث يتحلل . لكنها تفعل ذلك ببطء وبالتالى هى ليست حلاً للحصوات التى تسد بالفعل القنوات المرارية وتسبب لك نوبات ألم عنيفة .

هل تستطيع منع تكوّن حصوات المرارة ؟

ربما لا تستطيع ، لكن من ضمن الإجراءات التى تساعدك أن تخفض وزنك إذا كان وزنك زائدًا . وتعتبر النساء البدينات فوق سن الستين هن المجموعة الأكثر عرضة لحدوث مشكلات المرارة الخطيرة .

وقد أشارت الدراسات الأخيرة إلى أن النساء المكسيكيات أصبحن يظهرن علامات على وجود مشكلات المرارة بنفس قدر النساء ذوات البشرة البيضاء والهنود .

وهناك شيء ينبغى أن تتجنبه : عدم الاكتراث بشأن حصوات المرارة ، وعدم الذهاب للطبيب ليقوم بفحصك لاكتشاف تلك الحصوات . فإذا كانت الحصوات موجودة ولا تسبب لك أى مشكلة ، كن شاكرًا لذلك . أما إذا كانت موجودة وأحدثت لك مشكلة كبيرة فى أحد الأيام فسوف تعلم فى غضون ثوان .

أما الاقتراح التالى الذى ذكرناه كثيراً فى هذا الكتاب فهو أنه إذا كان لديك أى أسئلة حول حصوات المرارة أو المرارة نفسها ، فلا تتردد فى إجراء حوار بسيط مع طبيبك حول المرارة .

١٥
داء الرداب ـ التهاب الرداب

ماذا عن داء الرداب ؟ نتمنى ألا تكون قد سمعت بهذه الكلمة من قبل ، فإذا لم تكن سمعتها فهذا يعنى أنك لم تعانِ من تلك المشكلة الموجودة فى العالم الغربى وتؤثر كثيراً على صحة القولون .

الرداب هو مصطلح طبى يستخدم للتعبير عن فتق صغير داخل القولون يتكون فى مكان ضعيف عادة ما يكون بالقرب من وعاء دموى والذى يخترق الجدار العضلى للقولون . ولكن لماذا يحدث لنا ذلك ؟ لم يكن هذا المرض معروفًا قبل الحرب العالمية الأولى ، ولكنه ظهر فى المؤلفات الطبية عام ١٩١٧ حيث بدأ يفرض نفسه . وازدادت الإصابة به بحلول الستينيات ، حتى أن نصف الأمريكيين فوق الستين من العمر يعانون الآن من مشكلات الرداب فى القولون .

لماذا ؟ يمكنك أن تلقى كل اللوم على نظام الغذاء الذى لا يحتوى على ما يكفى من الألياف ، فمنذ أن انخفض معدل تناول الألياف فى نظم الغذاء الغربية ، ارتفع معدل الإصابة بالرداب .

وإليك ما يحدث :

عندما تأكل غذاءً غنياً بالدهون والسكريات ولا تتجاوز نسبة ما تتناوله من ألياف خمسة أو عشرة جرامات يوميًا ، يكون برازك صغيرًا وصلبًا ويصبح من الصعب عبوره عبر القولون ، وكلما حاولت تحريكه بشدة أكثر ضغط ذلك على القولون .

وعندما يزداد الضغط أكثر من اللازم على القولون يحدث القولون رد فعل فى المناطق الضعيفة منه حيث تتكون بالونة صغيرة من القولون وتنفجر عبر العضلات المحيطة مكونة فتقًا ، مما يترك جيبًا صغيرًا على جانب القولون ، أو ما يشبه الشريحة الزائدة .

وهذا شيء ليس بالجيد ، حيث يمكن أن تتجمع المواد المهضومة فى ذلك المكان ولا تمر إلى أسفل القولون . وعندما تبقى هذه المواد لفترة كافية داخل القولون تتصلب كالصخور ، ويمكن لهذا التصلب فى ظل حركة وانقباضات القولون أن يسبب ثقبًا فى جانب القولون تنتج عنه كل أنواع المشكلات .

مَنْ الأشخاص الذين يصابون بداء الرداب ؟

فى الأحوال الطبيعية لا يصيب هذا المرض الشباب ، ولكن قد يتعرض الشباب أنفسهم لهذا المرض بسبب طعامنا الغربى عالى الدهون عالى السكريات منخفض الألياف .

ويمكن أن يصاب أى شخص بهذا المرض إذا كانت الألياف منخفضة فى نظامه الغذائى ، ونادرًا ما يصاب سكان العالم الثالث والأفارقة والشرقيون بداء الرداب بسبب أنظمة الغذاء عالية الألياف .

ولا تظهر أعراض الرداب بسهولة كما يمكن خلطها أحيانًا مع أعراض متلازمة القولون العصبى ، بل إن هذا الخلط يكون فى الواقع هو سبب اكتشاف كثير من الناس لداء الرداب حين يذهبون إلى الطبيب شاكين من مشكلة فى الجهاز الهضمى فيتضح أنهم يعانون من اضطرابات داء الرداب كذلك .

قد تشعر بالانتفاخ ، والدوار ، والإمساك ، والحمى ، والارتعاش ، وفى بعض الأحيان تشعر بألم أشبه بالتشنج فى الجزء الأيسر السفلى من البطن ، ويمكن أن يصبح هذا الألم أسوأ بعد تناول الوجبات وعند

تعرضك لأى ضغوط نفسية . وفى هذه الحالة قد يؤدى خروج الريح أو التبرز إلى شعور أفضل أو أسوأ .

وتستخدم أشعة إكس عادة لفحص وجود الرداب فى القولون من عدمه وما إذا كان ملتهبًا .

وهناك عرض قاطع ؛ إذا وجدت الكثير من الدم فى البراز أو إذا بدا الأمر وكأنك تنزف فاذهب إلى طبيبك أو إلى المستشفى بسرعة .

وما يحدث غالبًا هو أن بعضًا من المادة الصلبة البرازية الموجودة فى الجيب الذى تكّون داخل القولون قد دُفع بقوة فى اتجاه الأوعية الدموية القريبة وأحدث بها ثقبًا مسببًا الدماء .

ويتوقف النزيف الدموى فى معظم الحالات خلال أيام قليلة ويحتاج الشخص إلى نقل دم من وقت لآخر . وسوف يتطلب ذلك عمل فحوصات لمعرفة التلف وتحديد العلاج التالى ، وقد يؤدى ذلك إلى جراحة يقوم فيها الجراح بإزالة الجزء التالف من القولون ثم يخيطه مرة أخرى ، تذكر أن القولون مساحته كبيرة داخل الجسم ولن يضرك كثيراً أن تستأصل جزءاً صغيراً منه .

التهاب الرداب

وتعد هذه مشكلة مختلفة ؛ حيث تعنى كلمة التهاب وجود عدوى ، بينما تعنى الكلمة الأولى وهى داء الرداب حالة مرضية غير طبيعية .

هل تذكر قطعة البراز التى صارت كالصخرة داخل أحد الفتوق فى قولونك ؟ إذا احتكت تلك القطعة بجدار القولون وأحدثت ثقبًا ، تستطيع البكتيريا الموجودة داخل القولون أن تخرج إلى الأنسجة أو حتى إلى التجويف البريتونى (والغشاء البريتونى هو الغشاء المبطن لتجويف البطن) مما يسبب جميع أنواع العدوى والمشكلات .

وعادة ما يقوم جهازك المناعى باستنفار قواته وقتل كل البكتيريا الغازية عندما يحدث ذلك ، وسوف تعرف بحدوث إحدى المعارك الدائرة بجسدك حينما تشعر بألم فى الجزء الأيسر السفلى من البطن ، وفيما عدا ذلك الألم سوف تخرج من المعركة غير مصاب . لماذا يحدث الألم فى الجزء الأيسر السفلى على الرغم من أن قولونك موجود فى الجزء الأيمن بنفس قدر وجوده فى الجزء الأيسر ؟

غالباً ما تحدث تلك المشكلة فى الجزء الأيسر السفلى فى أربع حالات من أصل كل خمس حالات ، وبالتالى فإن احتمال إحساسك بالمشكلة فى الجزء الأيسر السفلى بالمقارنة بالجزء الأيمن هو ٤ : ١.

وإذا ما فازت البكتيريا بالمعركة ، فسوف تصاب بالعدوى وتشعر بكثير من الألم وسوف تمرض بشدة . وفى بعض الأحيان يمكن القضاء على العدوى الغازية عن طريق الراحة ، والمضادات الحيوية ، وملينات البراز ، ونظام غذائى يعتمد على السوائل .

ويكون كثير من المرضى من فوق الخمسين ، وعادة ما يرسلهم الطبيب إلى المستشفى حيث يمكن متابعتهم بصورة أفضل ، وإعطاؤهم مضادات حيوية عن طريق الوريد ، وتتهيأ لهم فرصة الراحة المنصوص عليها فى العلاج .

ويعنى تكرار حدوث هجمات العدوى وعدم التغلب عليها أن المريض ينبغى أن يخضع لإجراء الجراحة . وفى تلك الحالة يتم إزالة الجزء المصاب من الأمعاء ويتم خياطة الأمعاء معًا مرة أخرى .

كيف نمنع الإصابة بكلتا الحالتين ؟

إذا كنت شخصاً بالغًا وتعيش فى الولايات المتحدة فربما قد فات الأوان على منع تلك الفتوق الصغيرة المزعجة فى قولونك . ولكن حتى مع وجود تلك الفتوق فإنه يمكنك أن تلطف الظروف المحيطة عن طريق

الانتقال إلى نظام غذائى عالى الألياف ، حيث إن ذلك يجعل البراز أنعم ، ويزيد كتلته ، فيكون من الأسهل على عضلات القولون أن تدفعه إلى الخارج .

إن هذه العملية تؤدى إلى رفع الكثير من الضغط عن الفتوق الموجودة بالفعل ، ومنع تكون فتوق جديدة ، وقد تزيل بعض المواد المتصلبة بداخل الفتوق كذلك . ونكرر أن نظام الغذاء عالى الألياف هو المفتاح . ولا يهم كيف تحصل على الألياف سواء أكان من دواء الميتاميوسيل ، أو الأطعمة عالية الألياف ، أو من نخالة القمح التى تنشرها على المقرمشات أو الحلويات أو البطاطس المهروسة .

والفكرة هى أن تزيد كمية الألياف التى تحصل عليها من خمسة أو ستة جرامات إلى ٢٥ أو ٣٠ جرامًا . ارجع إلى جدول الأطعمة عالية الألياف فى فصل الإمساك لمعرفة الأشياء الجيدة التى يمكن أن تأكلها لتزيد ما يدخل جسمك من ألياف . وتذكر أن هدفك النهائى هو الوصول إلى ثلاثين جرامًا ، ولا تفعل ذلك مرة واحدة وإلا قد ينتهى بك الأمر إلى وجود قدم من الألياف الخام فى قولونك والتى يجب أن تقطع باستخدام سكين حاد . افعل ذلك ببطء وتدريجياً حتى يتحقق لك ما ترغب .

ولا يعنى هذا أنك سوف تأكل أطعمة مملة بلا مذاق ، ولكن جرب بعض الأطباق النباتية ، فكثير منها محبب وذو مذاق جيد ومفيد لك . وبالمناسبة ، فإن الأشخاص النباتيين طوال العمر نادرًا ما يعانون من مشكلة داء الرداب أو التهاب الرداب ، فقد أخذوا احتياطاتهم بالفعل .

بعض الاقتراحات لنظام الغذاء

ربما ينبغى أن تجرب نظام غذاء ذا ألياف خفيفة بعد معركتك مع التهاب الرداب . لا تحاول أكل الحبوب كاملة أو الخضراوات الخام ،

ولكن جرب الخضراوات المسلوقة أو المطبوخة على البخار أو حساء الخضراوات . ويمكن أن تصنع كل هذه الأطعمة وتضعها فى الخلاط .

كما أن البطيخ ، والكانتالوب ، والكمثرى المقشرة ، والأرز الأبيض ، والتوفو (أحد منتجات الصويا البروتينية ، التى تشبه الجبن الأبيض) ، والبرقوق المنقوع كلها مفيدة للغاية لحالتك .

وبالنسبة للمشروبات فجرب عصير الجزر ، أو الشاى المصنوع من أوراق شجرة الدردار ، أو الأعشاب الأخرى . ولمساعدة قولونك على مكافحة البكتيريا الضارة المتبقية جرب هُلام الصبار .

وتذكر : عليك الإسراع بزيادة حجم الألياف التى تتناولها إلى ثلاثين جراماً قبل أن تعانى من مشكلات داء الرداب .

١٦
مرض التهاب الأمعاء

يستخدم هذا المصطلح العام " مرض التهاب الأمعاء " للحديث عن مشكلتين خطيرتين فى الأمعاء وهما : مرض " كرون " ، والتهاب القولون التقرحى ، وهما متشابهان فى كثير من الجوانب . وفى الحقيقة لا يستطيع الأطباء فى ٢٥٪ من الأوقات تحديد الفرق بينهما فى المراحل المبكرة .

فالأعراض متشابهة للغاية : الإسهال ، والبراز المختلط بالدم ، وفقدان الوزن ، والحمى ، وربما تعانى من تشنجات أسفل الجزء الأيمن من البطن إذا كنت مصابًا بمرض " كرون " . أما إذا كنت مصابًا بالتهاب القولون المتقرح فسوف تكون التشنجات فى الجانب الأيسر . وكثيراً ما يتم تشخيص هذا الألم فى الجهة اليمنى بصورة خطأ على أنه التهاب الزائدة الدودية ، وعند إجراء العملية يجد الأطباء أن الزائدة الدودية سليمة تمامًا ، لهذا عليك التأكد من أن طبيبك لن يقع فى مثل هذا الخطأ الخادع معك .

ومرة أخرى نتحدث عن الطعام عالى الدهون والسكريات . ففى الحقيقة لابد أن نشير إلى أن مرض " كرون " والتهاب القولون المتقرح أقل انتشاراً فى المجتمعات الأقل تقدمًا حيث يأكل الناس قدرًا كبيرًا من الألياف فى نظامهم الغذائى ، وقد تكون أنظمة الغذاء عالية الدهون والسكريات منخفضة الألياف فى العالم الغربى مسئولة جزئيًا عن هذين المرضين .

أما إذا أصبت بالفعل بأحد الأمراض التى يصاحبها التهاب ، فاعلم أن وقت اللجوء لبرنامج الغذاء المعتمد فى أغلبه على الألياف قد فات . وفى الواقع ، قد يوصف لك غذاء منخفض أو حتى منعدم الألياف .

لذا إذا لم تكن تعانى أيّاً من هاتين المشكلتين فى الوقت الحاضر ، فالجأ إلى النظام الغذائى عالى الألياف . فمقدار خمسة وعشرين إلى ثلاثين جرامًا من الألياف يوميًا قد يجنبك الألم والمعاناة والأسى التى تصيبك بها الالتهابات .

التهاب غشاء القولون التقرحي

فى بادئ الأمر دعونا نلقى نظرة على التهاب غشاء القولون التقرحى ، وفى هذه الحالة نجد أن هناك نوعاً من الالتهاب الذى يصيب القولون والمستقيم والذى يتسبب بمرور الوقت فى حدوث مجموعة من القرح فى بطانة القولون . وبعد أن ينشأ المرض يلازم المريض طوال حياته .

لا يفهم أحد السبب وراء هذا المرض أو مرض كرون . ولكننا نعلم أنه بمثابة علامة للتوتر والضغط العصبى الشديدين ، وأنه قد تزايد عدد المصابين به بشكل سريع على مدار السنوات الخمسين الماضية . ولكلا المرضين صبغة يهودية ، فهما يحدثان بين اليهود بمعدل يفوق غيرهم بثلاث إلى ست مرات ؛ وكذلك نجد أن البيض أيضًا يعانون هذين المرضين بمعدل يفوق الأجناس الأخرى ، ولكن السود قد بدأوا فى اللحاق بهم . ويعانى الرجال والنساء من المرضين بنفس المعدل .

ولا يزال بعض الخبراء يرددون أن هذه العلل هى نتيجة للتوتر ، والتعرض للملوثات البيئية ، والعوامل الوراثية ، والإضافات الصناعية للأغذية ، وسوء التغذية ، وتبنى نمط غير سوى للحياة عمومًا ، ولكن هذا مجرد تخمين .

تقول إحدى النظريات الحديثة إن سبب المرضين هو الميكروبات . والأدلة على هذا لا تزال غامضة ، ولكن إذا كانت الميكروبات هى السبب ، فسيكون هذا محل ارتياح فى الوسط الطبى ، لأنه من السهل أن تتعامل مع مرض إذا عرفت سببه .

تقول نظرية أخرى إنهما يحدثان كنتيجة لإحدى مشكلات المناعة الذاتية . وفى مثل هذه الحالات ينقلب نظام المناعة على الجسم ، ويهاجم أحد أجزائه أو أعضائه الصحيحة . ومثال ذلك التهاب المفاصل (الروماتويد) حيث يهاجم الجهاز المناعى المفاصل . وهذه النوعية من المشكلات يصعب مقاومتها .

فى حالة الالتهابات التقرحية تهاجم الالتهابات بطانة القولون فقط ، وليس الجدار العضلى السميك الموجود تحتها ، ولهذا السبب ، يعتبر العلاج سهلاً إلى حد ما .

وتعد منطقة المستقيم والجانب الأيسر من القولون أكثر المناطق المعرضة للإصابة وقد يشمل المرض القولون كاملاً لدى بعض المرضى . وإذا كنت تعانى التهاب غشاء القولون التقرحى قد تنشأ لديك أيضًا مشكلات أخرى منها التهاب فقرات العمود الفقرى والمفاصل ، وأمراض الكبد ومتاعب المرارة .

مرض " كرون "

عادةً ما يهاجم مرض " كرون " القسم الأخير من الأمعاء الدقيقة والقولون ، إلا أنه يمكن أن يسبب المتاعب بداية من الفم وعلى طول القناة الهضمية حتى الشرج .

وهنا تحدث الالتهابات فى الجدار الداخلى للأمعاء وليس فقط فى الغشاء المبطن لها . قد يسبب هذا الالتهاب تضخم جدار الأمعاء ، مما يضيّق الأنبوب الداخلى وقد يسبب إمكانية حدوث الانسداد .

ومن المتاعب التى قد تحدث : الإصابة بالناسور ، وهو عبارة عن قناة غير طبيعية تنشأ بين عضوين ، مثل تلك التى تحدث بين طيات الأمعاء . قد تحدث أيضًا الخراريج حول الشرج وأخرى داخل البطن . وقد تنشأ مشكلات أخرى نتيجة لمرض " كرون " منها التهاب العينين ، والمفاصل ، وأمراض الجلد ، والتهاب العمود الفقرى .

وعلى الرغم من أن أسباب المرض غير معروفة ، فإنه من المعروف أن الخلل الوراثى يتسبب فى ظهوره ، حيث يظهر المرض فى ٤٠٪ من أقارب المرضى المصابين به بالفعل .

علاج أمراض التهاب الأمعاء

الخطوة الأولى التى يقوم بها معظم الأطباء هى التأكد من عدم إصابة المريض بأى أمراض أو حالات أخرى . فيتم إجراء اختبار للبراز وربما عمل حقنة (باريوم) شرجية . وهذا الإجراء يجعل القولون مرئيًا فى صور أشعة إكس . وإن كان قد أصابك فى وقت ما إسهال دامٍ ، فسوف يقوم الأطباء بإجراء أو طلب إجراء فحص للقولون باستخدام المنظار . ويتم هذا بأنبوب مرن يتم إدخاله فى الشرج فيسمح للطبيب ـ بفضل الألياف الضوئية ـ برؤية ما بداخل القولون وحتى أخذ عينات منه .

بمجرد أن تتم كل الاختبارات ، فسيكون طبيبك على معرفة بما أصابك سواء كان التهاب غشاء القولون التقرحى أو مرض كرون ، وسوف يستخدم مركبات السيترويد أو الكورتيزون أو المضادات الحيوية لتقليل الالتهاب . وتعمل تلك العقاقير على السيطرة على كلا المرضين ، ولكنها لا تشفيهما . وقد يعيش الكثيرون لسنوات بعدها دون شكوى ، ولكن تبقى جذور المرض موجودة .

وفى هذه الحالة يعد الغذاء قليل الألياف هو الأنسب بالنسبة لها ، فكلما قلت كمية ما يصل للأمعاء كان ذلك أفضل . ومن الأفضل تناول

الأطعمة التى يمكن هضمها بنسبة ١٠٠٪ لكى يتم علاج هذه الأمراض . وأحيانا يطلب الطبيب من المريض اتباع نظام غذائى يقوم على تناول عناصر غذائية سائلة حتى لا يصل أى شيء إلى القولون .

بمجرد أن تتم السيطرة على الالتهاب ، يسمح للمرضى بتناول أى شيء يرغبونه شريطة ألا يكون من الأطعمة التى تسبب لهم المتاعب .

الجراحة

هناك طريقة واحدة حاسمة لشفاء التهاب غشاء القولون التقرحى ، وهى استئصال القولون جراحيًا . فإذا لم يكن لدى المريض قولون فلن يصاب بالعدوى والالتهاب ويسبب له الأسى . ولا يفيد استئصال جزء من القولون لأن المرض سوف يهاجم جزءًا آخر منه .

ويعد الاستئصال الكلى للقولون خطوة كبيرة ، ولكنها الطريقة الوحيدة للتخلص من موقف غاية فى الصعوبة وحتى يتسنى للمريض مواصلة مسيرة حياته ، والنتيجة المعتادة هى حقيبة بلاستيكية يرتديها المريض لتفرغ فيها الأمعاء الدقيقة محتوياتها ، وقد استأصل أكثر من مليون أمريكى القولون وتوجد الآن جهات لرعايتهم فى معظم الولايات .

السرطان

أسوأ المضاعفات التى تترتب على أمراض التهاب الأمعاء هى السرطان ، ويقول بعض الخبراء إنه قد تحدث الإصابة بالسرطان بنسبة ٤٢٪ بين الذين يعانون التهاب غشاء القولون التقرحى لمدة ثلاثين عامًا . بينما يقول آخرون إن هذه النسبة ربما تصبح حوالى ٧٪ من بين من عانوا المرض لمدة خمسة وعشرين عامًا ، فالاختلاف قائم حتى بين الخبراء .

وعلى أية حال فأعداد المصابين بالسرطان من بين من يعانون أمراض التهابات الأمعاء أكثر بكثير من غيرهم من الأشخاص الطبيعيين .

نحن نجهل الكثير

يسلم علم الطب بأنه يجهل الكثير عن أمراض التهاب الأمعاء ، فإذا أصابنا ميكروب أو جرثومة مثلاً أو علمنا السبب المحدد للمرض ، فسوف ندرك فورًا كيفية التعامل مع سبب الإصابة هذا ونعالجه ، لكن الطب لا يعرف يقيناً سبب تلك المشكلات ، لهذا إذا كنت مصاباً بأى مما سبقٍ فعليك فحص كل شيء .

فمثلاً وجد أحد الأطباء فى مدينة نيويورك أن البعض من مرضاه ممن أقلعوا عن التدخين قد أصابهم التهاب غشاء القولون المخاطى بعد التوقف عن التدخين . فبدأ فى دراسة ليكتشف ما إذا كان النيكوتين يساعد بشكل أو بآخر فى منع إصابة هؤلاء المرضى بالتهاب غشاء القولون التقرحى .

وهناك طبيب آخر قال أحد مرضاه إن جده أيضًا كان يعانى التهاب غشاء القولون المخاطى ، و فى عهد جده لم يعلموا سوى القليل جدًا عن هذا المرض ، وقد قال له الأطباء إنه سوف يعيش فقط ستة أشهر ، ولأنه لم يكن لديه ما يخشى على فقده ، فقد قصد معالج للعمود الفقرى بالتدليك والذى وجد بدوره أن بعض أعصابه تتعرض للضغط . وبالتالى ركز الطبيب على علاج العمود الفقرى للرجل وفورًا شفى الرجل من التهاب غشاء القولون . وقد جرب (الحفيد) الشاب نفس الشيء مع معالج الطب الطبيعي ، وبمجرد أن شفى من الالتهاب ، بدأ فى تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف وتمكن من أن يظل فى مأمن من العلاج الكيميائى بالعقاقير . كانت هذه إحدى الحالات ، ونحن لا نعلم بالتحديد إذا كان علاج العمود الفقرى من شأنه أن يفعل كل ذلك ، ولكن المشكلة هى أننا فقط لا نعلم .

١٧
أمراض المرىء

ليس لدى معظم الناس فكرة ولو ضئيلة عن مكان المرىء ، ولا يوجد عيب كبير فى هذا ؛ لأننا لسنا على دراية بتخصصات الناس . فعلى سبيل المثال لا يعرف البعض أى معلومات عن " الكاربيراتير " أو معدل السحب فى السيارة أو حتى كيفية نقل المعلومات من قرص الكمبيوتر الصلب إلى القرص المرن .

وفى حقيقة الأمر فإن المرىء هو تلك القناة التى تصل الفم والحلق بالمعدة ، ولا يزيد على كونه أنبوبًا ينتقل عبره الطعام والشراب الذى نحتاجه لنحيا فيصل للمعدة حيث تتم عملية الهضم .

عادة عندما يعتقد الشخص أنه يعانى من خطب ما فى مريئه ، لا يعدو هذا الخطب كونه الحموضة المعتادة . وقد تناولنا باستفاضة موضوع حموضة فُم المعدة فى الفصل الخامس . فلو كان ما تعانى منه هو الحموضة فأعد قراءة الجزء الخاص بها .

ويمكن حل مشكلة الحموضة بشكل كبير وأنت فى منزلك ، ولقد ذكرنا الكثير من الاقتراحات المفيدة فى الفصل الخامس .

والحالة الوحيدة التى ستحتاج الذهاب فيها إلى طبيبك هى عندما لا تستجيب حالتك لأى علاج منزلى مما ذكرنا مسبقاً ، وغالباً ما ستؤتى زيارتك للطبيب ثمارها وإذا التزمت بما سيقول فسوف تقطع شوطًا كبيرًا نحو التغلب على الحموضة .

لو لم ينفع العلاج المنزلى فهذه علامة تدل على أنك تعانى من شيء أكثر خطورة من الحموضة وسوف يقوم طبيبك بتقييم الوضع .

ألم ينفعك العلاج المنزلى ؟

سوف يتحدث طبيبك معك، وسوف يفحصك ولكن من المحتمل ألا يقوم بالكثير من الفحوصات ، وسيتأكد منك أنك قد اتبعت خطط العلاج المنزلى وأنها لم تنفعك . وبعد ذلك قد يبدأ معك فى تجربة بعض الأدوية .

وحينئذ يكون الاختيار المفضل هو استخدام الأدوية التى تمنع الهستامين من العمل بالجسم ، وهى التاجاميت والزانتاك ، فهذه الأدوية من شأنها أن توقف إنتاج حمض المعدة ، وهذا يفيد فى إبقاء المرىء فى أمان من أى حمض .

ومن الأدوية التى قد يعطيك إياها الطبيب الكارافيت ، فأقراصه يمكن أن تذاب فى نصف كوب من الماء ، فتشكل غطاء سميكًا مضادًا للحمض . وبشربه ببطء تكون الفرصة سانحة لتغطية المريء وإبعاد الحمض عنه ، وحين يصل الدواء للمعدة لا يضر بل قد يهدئ من ضراوة القرحة فى مهدها حيث يقيها من الأحماض .

والغرض الأساسى من العلاج المنزلى والعلاج بالأدوية هو أن تحصل على وقت كاف دون ألم حتى يشفى المريء الملتهب تماماً وهو ما قد يستغرق حوالى شهرين .

وماذا بعد ؟

لو لم تنفع معك أى من هذه الوسائل ، فستضطر للذهاب إلى الإخصائى ونعنى به إخصائى أمراض الجهاز الهضمى ، والخبير فى

تشخيص مثل هذه المشكلات ، وقد يكون السبب الأساسى فيما تعانيه هو ضعف الصمام الموجود أسفل المريء (الفؤاد) .

من أجل أن يكتشف الأمر ، قد يجرى الطبيب واحداً أو اثنين أو ثلاثة من التحاليل والاختبارات . أحد هذه الفحوصات هو اختبار (برستين Berstein) الذى يكشف مستوى الحموضة بالمعدة ، ومن إجراءاته تمرير أنبوب عبر أنفك يصل لمعدتك .

الاختبار الثاني يسمى المنظار . ويستخدم فيه أنبوب مرن به ألياف ضوئية يتم تمريره عبر مريئك فيسمح للطبيب بأن يطلع بالضبط على حالة المريء والصمام الذى فى نهايته .

آخر آليات فحص صمام عضلة الفؤاد هو المسح بأشعة جاما . وعند إجراء هذا المسح يجب أن تتناول كمية صغيرة من مادة نشطة إشعاعيًا ثم ترقد تحت جهاز المسح الذى يسجل بدوره مسار السائل عبر المريء حتى وصوله للمعدة . فإذا ارتجع بعض من السائل عبر العضلة الموجودة فى نهاية المرىء ، فسيظهر ذلك فى صورة الأشعة أيضًا .

هذه الطريقة سهلة على الطبيب ، حيث يرسلك لإخصائيى الأشعة فيرسلون له كمًا هائلاً من صور فحص مريئك لكى يقوم بدراستها ، وهذه الوسيلة غير مؤلمة ولكنها بالتأكيد مكلفة للغاية .

الجراحة

إذا وجد الأطباء أن صمام أسفل المريء لا يعمل بكفاءة ، قد يحتاج الأمر لإجراء الجراحة لإصلاحه . وهناك ثلاث وسائل للقيام بذلك ، وكلها تفى بالغرض حيث يقوم الأطباء بربط جزء من المعدة حول المريء لتضييق العضلة .

صحيح أن العلماء قد اخترعوا بديلاً لهذا الصمام فأصبح من الممكن استبدال القديم بآخر صناعى يعمل بطريقة آلية . وهو مصمم على شكل

حلقة بحيث يزرع فى مكان الصمام القديم . ولا يختار الكثيرون هذا الأمر والسبب ببساطة هو أن هذا البديل لا يعمل كما يجب ، فإذا ما أجريت عليه تعديلات بحيث يعمل بكفاءة طوال الوقت فمن الممكن أن يحقق ذلك فائدة كبيرة لمن يعانون من تلك المشكلة .

تقلصات المرىء

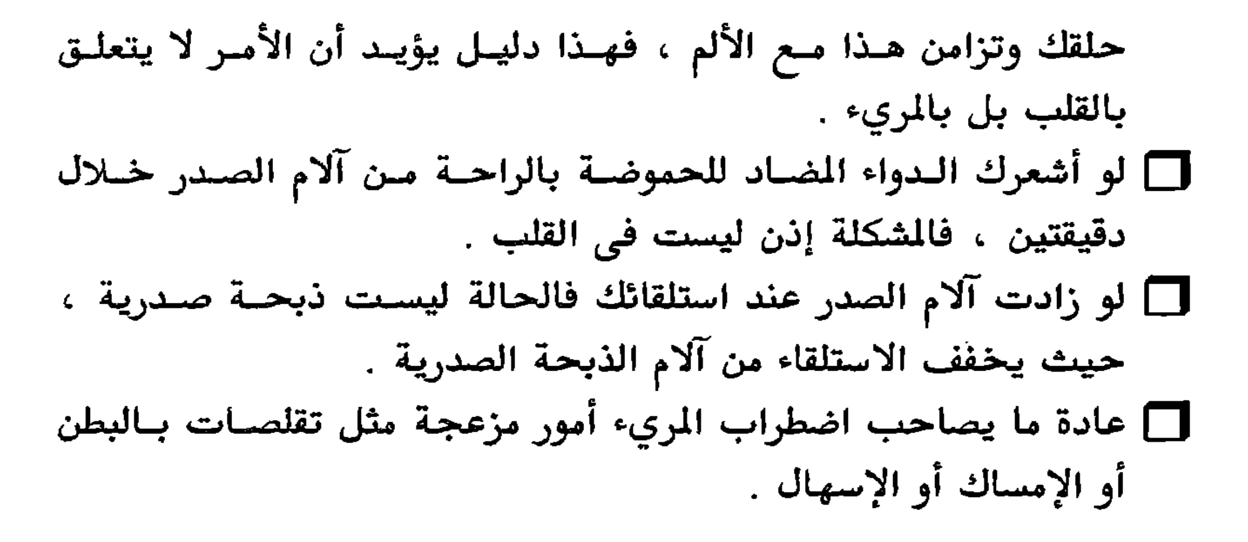
لو بدأ المرىء فى التقلص يكون هذا بداية لسلسلة من المتاعب ، ولن يكون الأمر هيناً أو محتملاً مثل الإصابة ببعض التقلصات فى عضلات العين أو الركبة أو إصبع القدم . فعندما يتشنج المرىء يسد القناة الهضمية بسرعة .

يقول الناس أحيانًا إنهم يشعرون بالطعام يلتصق فى حلوقهم ، وهم بهذا يقصدون المرىء ، وعادة ما يتناولون بعض الماء فيجرف الطعام فى طريقه ، ويقلق المرضى من تكرار هذه الحالات .

قد يصاحب التصاق الطعام هذا آلام بالصدر ، ومن الملاحظ أن هذه الآلام تشبه آلام الأزمة القلبية ، وعلى الطبيب أن يتأكد أولاً من أنها ليست حالة أزمة قلبية قبل الشروع فى علاج المريء .

من الممكن أن يكون الأمر خداعًا ولكن هناك بعض الطرق التى تستخدم لضمان ألا تكون هذه الآلام مرضًا بالقلب ، وإنما هى تقلصات المريء ، ومن هذه الطرق :

- ❑ من النادر أن تكون آلام الصدر بسبب مشكلة بالقلب إن كان المصاب رجلا لم يبلغ من السن خمسة وثلاثين عامًا أو امرأة لم تبلغ الأربعين .
- ❑ لو تزامن الألم مع البلع أو أعقبه مباشرة ، فهذه علامة على أن المشكلة فى المريء وليس القلب . فلو بدا الطعام وكأنه ملتصق فى


حلقك وتزامن هذا مع الألم ، فهذا دليل يؤيد أن الأمر لا يتعلق بالقلب بل بالمريء .

- لو أشعرك الدواء المضاد للحموضة بالراحة من آلام الصدر خلال دقيقتين ، فالمشكلة إذن ليست فى القلب .
- لو زادت آلام الصدر عند استلقائك فالحالة ليست ذبحة صدرية ، حيث يخفف الاستلقاء من آلام الذبحة الصدرية .
- عادة ما يصاحب اضطراب المريء أمور مزعجة مثل تقلصات بالبطن أو الإمساك أو الإسهال .

بعد استبعاد خطر أمراض القلب ، تكون الخطوة التالية عادة هى الفحص باستخدام الباريوم وأشعة إكس . وسوف يبين الباريوم ما إذا كانت هناك أى متاعب أو أمور أخرى غير طبيعية فى المريء من شأنها أن تتسبب فى تلك التقلصات .

والعلاج هنا يكون بالقليل من العلاج النفسى وتناول بعض العقاقير . فعلى المريض أولاً أن يتأكد من أنه لا يعانى من شيء خطير أو مميت ، ثم يطمئن إلى أن الألم يحدث بسبب تشنج فى العضلات وليس لمرض فى القلب أو شيء آخر خطير . هذه عادة تكون أخبارًا سارة وغالبًا ما يتعلم المريض أن يتعايش مع الأمر ما دام الأمر لا يصل لحد الخوف من الموت .

عادة يوصف النيتروجليسرين كعلاج ، فهو يساعد العضلات على الاسترخاء ، ويوقف أو يخفف الآلام إلى أقصى حد ، فتوضع حبة الدواء تحت اللسان لتذوب فى فمك وتعمل فى خلال دقائق معدودة . وهذا الدواء هو نفسه الذى يستخدم لعلاج الذبحة الصدرية حيث يعمل على استرخاء الشرايين التاجية ، ويسمح لمزيد من الدم بالتدفق للمناطق التى تحتاجه .

١٨
فتق الفوهة

يبدو الأمر فظيعًا ، أليس كذلك ؟ ولكن لا تيأس . إذا فزعت لعلمك أنك مصاب بالفتق فهذا هو أخف أنواع الفتق وطأة ، كما أنه نادر الحدوث . ويعد شيئاً تافها فى عالم الطب . وهو بمثابة حالة بسيطة يمكن أن تلازمك لخمسين سنة دون أن تعرف بها ولا تصيبك بقدر أنملة من المعاناة ، فلا تشعر بأى ألم ، ولا متاعب ، ولا أعراض ، ولا وهن يصيبك بسببها .

فلماذا إذن سميت هذه الحالة بهذا الاسم المخيف ؟

أى فتق هو عبارة عن نتوء أو خروج جزء من النسيج من إحدى الفتحات بصورة غير طبيعية . يمكن أن يكون الفتق خطيرًا إن كان فى أماكن حساسة لكن هذا النوع ليس من الأنواع الخطيرة أو المهددة لحياة الإنسان .

يحدث الفتق بالحجاب الحاجز عندما يلتوى جزء صغير من المعدة عند الفتحة التى يتصل فيها المريء بالمعدة . ولأنه يحدث فى مكان داخلى ، لا يتمكن الطبيب من رؤيته أو تحسسه . ويتمكن فقط من رؤيته باستخدام أشعة إكس .

فى الفترة من عام ١٩٣٠ حتى ١٩٦٥ تقريبًا كان الأطباء مهمومين بذلك النوع من الفتق . لقد اعتبروه شيئاً سيئاً لمجرد أنه فتق ، واستنتجوا أنه يسهم فى الإصابة بالحموضة ومتاعب المريء، ولكن اتضح أنه بريء من هذا كله .

ولقد ظنوا أيضاً أنه لابد أن لهذه الحالة توابع خفية فى مكان ما ، وهذا ليس صحيحًا .

بدأ الأطباء ببطء فى إدراك أنه لا يعنى وجود مثل هذا الفتق الصغير أنه سيتسبب بالضرورة فى حدوث الكثير من المتاعب ، فقد لا يكون لدى بعض هؤلاء الذين يعانون من الحموضة أى فتق أبدًا ، ومن ناحية أخرى قد لا يعانى الشخص المصاب بهذا الفتق مطلقًا من مشكلة الحموضة .

الآن نحن نعرف أن هذه الحالة هينة جدًا، ولم يعد الأطباء حتى يبحثون فيها لأنها ليست لاعبًا فاعلاً فى لعبة الصحة والحياة .

انتبه حتى إن كانت المشكلة هينة ....

فالذى لا نعتبره أمرًا مقلقًا قد يصير كذلك في وقت ما ، وللعقل تأثير كبير على الجسد ، ويمكنك كدليل على هذا أن تنظر لكل المشكلات السيكوسوماتية (النفسية الجسدية) التى يعانيها الناس على الرغم من أن أبدانهم سليمة تمامًا . إذا فكر المريض أو علم أن لديه فتقاً في الحجاب الحاجز فسيكون بحاجة إلى الاطمئنان وأن يؤكد له الطبيب أنه ليس السبب فى أى من المتاعب التى تحدث له بالمعدة أو الأمعاء . وببساطة لا يمكن أن تكون هذه الحالة سببًا فى الإصابة بأى آلام أو آثار مرضية مصاحبة لمتلازمة القولون العصبى .

لذا فمن الآن وصاعدًا ، احذف هذا الفتق من قائمة المتاعب الطبية الطويلة التى يجب القلق بشأنها الآن ، فالقائمة زاخرة بما يستحق القلق بشأنه وهذا الفتق ليس من هذه الأمور المقلقة .

والآن ، ألا تشعر بتحسن ؟

١٩
الديدان والطفيليات

يصيب بعض الناس شعور بالغثيان لمجرد التفكير فى ديدان الأرض ، ومجرد تصور أن كائنات كهذه تعيش داخل الجسم البشرى يعتبر شيئاً فظيعًا لا يحب أحد أن يفكر فيه ..

إلا أن الحقيقة هى أن ما يقرب من نصف سكان العالم يستضيفون أنواعًا عديدة من الديدان بأجسامهم تعيش فيها وتعتبر طفيليات حقيقية وفى بعض الحالات قد تسبب المرض .

ديدان فى بلدنا ؟

بالطبع ، فإذا كنت من متوسطى الدخل تقل فرص تعرضك للإصابة بها ، ولكن يبقى الأمر ممكنًا ، فحتى بعض أصحاب الدخول المرتفعة يصابون من خلال تناول الخضراوات المزروعة بالسماد العضوى حيث يحمل عمال المزارع الديدان وتنتقل منهم للتربة ثم إلى الخضراوات وخصوصًا الدرنيات ، ثم إلى جسمك . وأسهل السبل التى تسلكها لجسمك هو طبق السلاطة .

لذا فالإصابة ممكنة ، وفيما يلى نقدم أهم اللاعبين فى هذه اللعبة :

الديدان الشريطية

منذ سنوات كانت إحدى ضحايا الدودة الشريطية أماً أعدت وجبة من السمك الطازج . ولقد اعتادت المرأة على تذوق الطعام أثناء إعداده

وقبل أن ينضج تمامًا ، وتنتقل الدودة الشريطية عبر السمك النيئ أو نصف المطهو . عانت المرأة من الديدان الشريطية ولكن باقى أفراد الأسرة الذين كانوا يتناولون الطعام كامل النضج لم يصابوا .

من التحذيرات التى يجب أن يضعها الناس فى الوقت الحاضر فى أذهانهم أن يتوخوا الحذر تجاه أطباق السوشى وغيرها من وجبات السمك النيىء . فالدودة الشريطية قد تكون فى السمك وحينئذ قد تصيبك إن تناولته ، ومعظم أطباق السوشى وغيرها آمنة تمامًا إن تناولتها فى المطاعم ذات السمعة الطيبة ، ولكن الخطر يكمن فى تلك المعدّة بالمنزل .

وتنتشر الديدان الشريطية فى العالم كله ، وتنتشر أكثر فى جنوب الولايات المتحدة . فمعظمنا يتناول كميات كبيرة تكفى لتغذية إحدى الديدان الشريطية أو حتى اثنتين منها التى قد تكون بداخل أجسامنا دون أن نعلم . فالديدان تختبئ فى جانب الأمعاء الدقيقة وتبقى هناك ، وتلك الديدان طويلة ورفيعة وهى ببساطة تمتص العناصر الغذائية أثناء مرورها عبر جهازك الهضمى .

يمكن أن تعيش الدودة الشريطية خمسة وعشرين عامًا وقد يصل طولها لثلاثين قدمًا ، ولكنها حتى وهى بهذا الحجم لا تسبب الكثير من المتاعب ، فالدودة الطويلة أو حتى العديد منها لا تسبب سوى القليل من متاعب المعدة ولا شىء أكثر من هذا .

لو كنت مصابًا بالدودة الشريطية فقد تنتقل العدوى للآخرين ، فكل دودة بالغة تنتج حوالى مليون بيضة يوميًا تلقى بها فى قناتك الهضمية ، والبويضات فى حد ذاتها ليست ضارة ، فلكى تصبح ضارة يجب أن تصل للماء ثم تتناولها براغيث الماء الصغيرة .

وحينما تأكل الأسماك البراغيث التى ابتلعت البيض ، يفقس البيض وتحفر اليرقات لتستقر فى عضلات السمكة وتكمن هناك .

ولو تم اصطياد السمكة ولم تطه بشكل كامل ، أو أعد بها طبق سوشى منزلى ، فستنتقل اليرقة لتتخذ من الأمعاء الدقيقة لآكلى السوشى منزلاً ، وتنمو لتصبح دودة شريطية .

الدودة الشريطية القزمة

من الديدان واسعة الانتشار فى الولايات المتحدة الأمريكية الدودة الشريطية القزمة ، فهى كائن أكثر بساطة لا يحتاج للعائل الوسيط خلال نموه .

وتنتشر هذه الديدان فى الولايات الأمريكية الجنوبية ، فبويضاتها تخرج من جسم العائل فى المناطق التى تفتقر لمقومات الصحة العامة ، أو فى الأماكن التى قد يتبرز فيها الأطفال فى الشوارع .

ويلعب الأطفال فى القاذورات أو يلمسون بمحض المصادفة البويضات التى تدخل بسهولة لأفواههم ، وتعيد الدورة نفسها .

تفقس البويضات التى تم تناولها وينتج عنها الديدان الشريطية القزمة فى الأمعاء مباشرة دون الحاجة لعائل وسيط ، وهذا ما يسبب صعوبة السيطرة على مثل هذه الديدان حيث لا يزيد طول الدودة على البوصة ، وقد تصيب أيضًا الفئران التى تنشر البويضات فى فضلاتها ، وهذا يزيد من الخطر الذى قد يتعرض له الأطفال .

الديدان الشريطية الموجودة فى البقر والخنازير

الطريقة الوحيدة التى قد تصيبك بها هذه الديدان هى أن تتناول اللحم غير كامل النضج ، حيث تبقى اليرقات التى خرجت من البيض وكمنت فى أجسام الحيوانات حية . وقد يصل طول الديدان البالغة طويلة بين عشرة أقدام وثلاثين قدمًا ، وتعيش زمنًا طويلاً .

ولكى تتكاثر تفصل هذه الديدان أجزاء من أجسامها تحتوى على بويضات بداخلها ، فتخرج من العائل البشرى ويتلقاها الحيوان حيث تفقس فى جسمه وتقبع فى لحمه .

لا يمكن أن تصيب بويضات دودة البقر الشريطية الإنسان مباشرة ، فلابد أولاً أن تمر عبر البقر ، ولا تتميز ديدان الخنزير بهذه السمة ، حيث يمكنها أن تفقس فى أمعائك الدقيقة وتختبئ عبر جدران الأمعاء وتجد مأوى فى العضلات أو المخ و تكوّن أكياسًا ، وقد ينتج عن هذا الإصابة بالحمى والوهن وآلام العضلات . وقد تسبب الأكياس التى تكونت فى المخ إن كانت كبيرة متاعب شبيهة لحد كبير بتلك التى تنتج عن أورام المخ ، إلا أنها تنتهك المخ بشكل كبير . وهذا النوع من الأكياس نادر الوجود بالولايات المتحدة .

دودة الإسكارس

الإسكارس دودة يمكنها أن تنمو فى أمعائك ليبلغ طولها نحو القدم ولكن معظمها يكون فى مثل طول ديدان الأرض أى حوالى أربع أو خمس بوصات . ويبلغ عدد المصابين بالولايات المتحدة بهذه الديدان نحو أربعة أو خمسة ملايين ، ولكن نادرًا ما يحتاجون للذهاب إلى الأطباء . ويمثل أكثر من ربع سكان العالم عوائل لهذه الطفيليات .

يبلغ متوسط أعمار هذه الديدان عاماً واحداً ، ولكن فى خلاله يمكن أن تضع الأنثى الواحدة مائتى ألف بيضة فى اليوم بحيث تخرج مع البراز . وتخلصنا أنظمة الصرف الصحى الحديثة من معظمها ، حيث لابد أن تقضى البويضات فترة حضانتها فى التربة لمدة شهرين حتى تصبح قابلة للنمو ، وبعد ذلك يمكن أن تحيا لسنوات فى انتظار العائل .

وتنتقل ديدان الإسكارس بواسطة الأطفال الذين يلعبون فى القاذورات التى تستقر بها البويضات . وبمجرد وضع الأيدى الملوثة بالفم تنتقل

البويضات لجسم الطفل ، وفى البلدان الفقيرة حيث يلعب الأطفال بالشوارع معظم الوقت ، يصاب أغلب الأطفال بديدان الإسكارس بمجرد بلوغهم ستة أعوام .

لهذه البويضات دورة حياة عجيبة ، فهى تفقس يرقات ضئيلة فى الأمعاء ، ثم تكمن فى جدران الأمعاء حتى تدخل لتيار الدم الذى يحملها فى النهاية للرئتين . فتستقر وتنمو هناك لمدة عشرة أيام أو أكثر ، ثم تكمن فى جدران الأوعية الدموية وفى داخل الرئتين .

ثم تسلك طريقها عبر الشعب نحو الحلق حيث يتم ابتلاعها ، فتعود للأمعاء الدقيقة فى صورة أكثر نضجًا ، وهناك تعيش لباقى حياتها لتلتهم الطعام الذى تأكله أنت بهدف إعطاء الطاقة لجسدك .

عادة لا يعرف الشخص المصاب بالإسكارس أنه مصاب . فلا يكتشف الأمر إلا إذا لاحظ فى برازه واحدة أو اثنتين من الديدان ، ووقتها يهرع لزيارة الطبيب .

لو عاد عدد كبير من الديدان البالغة للأمعاء فمن شأنه أن يلتهم قدرًا كبيرًا من غذائك فتصاب بأمراض سوء التغذية . وأحياناً ما تزحف واحدة من الديدان الصغيرة للقناة المرارية أو البنكرياس أو الزائدة الدودية ، مما يعنى حدوث مشكلة كبيرة تتطلب غالباً إجراء الجراحة .

طفيليات أخرى

قد تتسبب الطفيليات على اختلاف أنواعها بمتاعب شتى ، وقد يخطئ الأطباء رغمًا عنهم فيشكون فى الإصابة بأشياء أخرى ، حيث يظنون أن المرض يخص التهاب غشاء القولون المخاطى أو مرض " كرون " أو الحوصلة المرارية أو البنكرياس أو القولون العصبى أو حتى القرح .

كيف تصل الطفيليات لداخل أجسامنا ؟ انظر إلى أطباق السمك النيىء المعدة بالمنزل مثل السوشى والساشيمى . فكما قلنا من قبل تتوخى معظم المطاعم التى تقدم هذه الأصناف أقسى درجات الحيطة وهى فى الغالب آمنة، ولكن الطهى بالمنزل أمر مختلف .

يمكن أن يحتوى السمك النيئ على العديد من الطفيليات منها الديدان الخيطية والأسطوانية والديدان العريضة مثل المثقبة . وحل هذه المشكلة ليس الامتناع عن تناول الأسماك غير كاملة النضج وإنما الحذر بشأن الطاهى والمكان الذى تقدم فيه .

من الطفيليات الأخرى المزعجة الجيارديا لامبيليا وهى طفيليات ميكروسكوبية تعيش فى أمعاء الحيوانات البرية دون أن تسبب لها أى ألم ، ومن هذه الحيوانات القندس ، ولأن هذه الحيوانات تستخدم مجارينا المائية ، فقد تلوث الماء الذى نشربه .

يستطيع الحيوان الواحد المصاب أن يترك بالماء مليارًا من كائنات الجيارديا وحيدة الخلية يوميًا . وهذه الكائنات تكوّن أكياسًا حولها لتحمى أنفسها ، فإذا انتقلت هذه الفضلات للبركة أو تيار النهر ، فسرعان ما تلوث مصدر مياه المدينة كلها .

يمكن أن تبقى هذه الأكياس قابلة للحياة لمدة تصل لشهرين باحثة عن عائل جديد . وإذا لم تعالج مياه المدينة سوى بالنسبة العادية من الكلور ، فلن تموت كل حويصلات الجيارديا الموجودة بالماء ، وهنا يظهر خطر التلوث بالجيارديا ، لذا يجب أن تزيد نسبة الكلور حتى تخلو كل العينات من التلوث .

ومن الممكن حدوث الإصابة ، فقد أصابت الجيارديا كل سكان مدينة أسبين ، فى ولاية " كلورادو " فى عام ١٩٦٦، وضربت شمال شرقى " بنسلفانيا " فى عام ١٩٨٤ و " ماوسوليا " بولاية " مونتانا " عام ١٩٨٦.

ومن الممكن أن تنتقل الفطريات أيضًا من إنسان إلى آخر بسبب عدم الاهتمام بنظافة المطبخ ، والطعام الملوث ، وتبادل المناشف ، وحتى بالاتصال الجنسي .

فى الكثير من المناطق حيث يعمل عمال المزارع ضعيفو الدخل فى المطاعم والمقاهى ، تنتقل الفطريات من العمال للطعام الذى يقدمونه .

ومن أعراض الإصابة بها الإسهال وآلام البطن ، أو قد تظهر فى شكل إعياء ووعكة وغازات . إن لم تتم السيطرة على الأمر بسرعة يمكن للجياردیا أيضًا أن تجعل الأمعاء غير قادرة على امتصاص الغذاء كما يجب ، مما يفقدك الكثير من الوزن . كما قد تسبب قلة ما تفرزه المعدة والأمعاء من الإنزيمات مما يسبب عدم معالجة اللاكتوز بشكل جيد .

العلاج

تستجيب كل الديدان والطفيليات بشكل جيد للعلاج بالعقاقير المختلفة ، واستجابتها تكون عادة سريعة ومن ثم تنتهى الإصابة . ولكن المشكلة الكبرى فى هذا الصدد هى أن المرضى لا يعرفون أنهم مصابون بالديدان أو الطفيليات ، وذلك لأن معظم هذه الطفيليات لا تسبب أعراضًا يكون من الصعب تشخيصها .

إذا كنت تظن أن لديك أى نوع من الديدان فتحدث إلى طبيبك ، وسوف يطلب منك تحليل عينة من البراز . وبهذه الطريقة حتى وإن وجدت بيض الديدان ، فيمكن تحديد نوعها ومن ثم وصف العلاج المناسب.

نصيحة أخرى : إن كنت تختلط بالكثيرين ، فاحرص على أن تغسل يديك مرارًا ، فبويضات الديدان يمكن أن تنتقل من يد لأخرى ، فخذ حذرك .

٢٠
سوء الامتصاص

يعنى سوء الامتصاص أن العناصر الغذائية التى تم هضمها وتحليلها فى الأمعاء الدقيقة يصعب امتصاصها بواسطة جدران الأمعاء لتصل للدم فيستفيد منها البدن .

فى الكثير من الحالات والأمراض التى تحدثنا عنها من قبل ، تحدث متاعب بسيطة تتعلق بسوء الامتصاص . ولقد تحدثنا عن ذلك بشكل عابر ، لكننا سنتحدث الآن عن سوء الامتصاص عندما يصبح مرضاً فى حد ذاته والذى تصبح فيه الأمعاء مدمرة فلا تقوى على امتصاص القدر الكافى من العناصر الغذائية الكافية لتغذية الجسم ، فيبدأ المريض فى فقد الوزن . وإذا لم يتم التغلب على هذه المشكلة ، يمكن أن يموت الإنسان من سوء التغذية حتى إن تناول ثلاث وجبات كبيرة كل يوم .

يسبب سوء الامتصاص الشديد أمراض سوء التغذية المزمنة التى يمكن أن تكون مميتة إذا لم يتم علاجها ، أما إذا عولجت فلن تسبب سوى متاعب بسيطة . وما يحدث هو أن الخملات ـ تلك الملايين من الخيوط الشبيهة بالشعر التى تبطن جدران الأمعاء الدقيقة ـ تكون مدمرَة فلا تقوى على امتصاص أى من المواد الغذائية .

حينما يقل عدد الخملات بصورة كبيرة ، لا يتمكن الجسم من امتصاص الطاقة الكافية ليقوم بوظائفه . وهناك مستويات عديدة لهذا المرض ، وبسبب ذلك يعد صعبًا للغاية فى تشخيصه .

فإذا كنت مصابًا بهذا المرض فسوف تجد أنك تأكل كمية أكثر من أى وقت مضى ، ومع ذلك يستمر فقدك للوزن ، كما تعانى الإسهال ولا طاقة لديك .

نعم ، يحدث سوء الامتصاص بدرجة ما عندما تعانى المعدة من أى متاعب وهذا ما سبق أن ذكرناه ، ولكن هذا ليس بسبب تلف الخملات ؛ ولكن لأسباب أخرى تكون مصاحبة لمثل هذه الحالات منها فرط إفراز الإنزيمات .

فى حالة تلف الخملات تدمر البروتينات والجلوتين سطح الأمعاء الدقيقة ، فتتلاشى كل غابات الخملات الموجودة على هذا السطح حيث يأتى الجلوتين من القمح والشوفان والشعير وطحين الجاودار ، كما يوجد فى الخبز ورقائق الحبوب وكل تلك الأطعمة التى تحتوى على طحين القمح وغيره من الدقيق .

ويعانى شخص واحد من بين كل أربعة عشر من هذا المرض ، وهناك علاقة وراثية ينتج عنها إصابة واحد من كل خمسين من أقرب أقارب الأشخاص الذين يعانون هذا المرض ، ولا نعرف سببًا لهذا .

ويعتبر هذا المرض من الأمراض التى تصيب البشر فى شمال أوروبا كما أصابت أيضًا أجدادهم . ولا يشيع هذا المرض بين الزنوج أو شعوب البحر المتوسط أو أسلافهم ويزيد انتشار المرض بين النساء عن الرجال بمقدار الضعف ، كما تصيب هذه الكارثة البشر ذوى فصيلة الدم O بمعدل يزيد على أصحاب فصيلة الدم A .

الأعراض

يصيب الإسهال أكثر من تسعين بالمائة من المرضى ، كما يمكن رؤية الدهون فى البراز أو حوله حتى إنه قد يطفو على الماء فى المرحاض .

وتؤدى الإصابة بهذا المرض لفترة طويلة إلى عدم نمو الطفل بالشكل المناسب فيصبح أنحف وأقصر من أقرانه الأصحاء .

ويعد فقد الوزن أحد دلالات الإصابة بهذا المرض ، خصوصًا إن كان المريض حديث الإصابة به .

كما تعتبر الغازات وامتلاء البطن بها من علاماته إلا أنها أيضاً علامات على أمراض أخرى تصيب الأمعاء .

فلتذهب لزيارة الطبيب

إذا شعرت بالإنهاك الشديد ولاحظت فقد الوزن المستمر وكثرة وجود الدهون بالبراز وعانيت الإسهال المزمن وتجمع الغازات ببطنك ، فعليك إذن أن تزور الطبيب وتخبره عمّا يحدث لك .

فى بادئ الأمر سوف يبحث الطبيب عن المشكلات الشائعة ، ويتأكد من أنك غير مصاب بأى أمراض أخرى خطيرة . ولأن تلف الخملات ليس بالمرض الشائع فقد لا يتبادر لذهن الطبيب أنك مصاب به .

الشيء الوحيد الذى قد يرغب الطبيب فى البحث عنه هو إذا ما كنت مصابًا بالجيارديا ، حيث تتشابه أعراض الإصابة بها كثيرًا مع أعراض تلف الخملات .

وسوف تجرى لك فحوص عديدة مثل تحاليل الدم والبراز بحثاً عن الطفيليات واللوموتريل . وهناك فحوصات أخرى قد يجريها الطبيب وإذا انتابه شك فى إصابتك بتلف الخملات قد يسعى للتأكد من أنك مصاب بالأنيميا ، ونقص الحديد وربما نقص خطير فى حمض الفوليك .

إذا شك الطبيب فى هذا فقد يرسلك لإخصائى فى أمراض الجهاز الهضمى الذى قد يأخذ مسحة صغيرة من أمعائك الدقيقة لفحصها .

العلاج الغذائى

حينما اكتشف الباحثون أن الجلوتين قد دمر الأمعاء الدقيقة لدى المصابين بهذا المرض ، أصبح الطريق ممهداً للعلاج ، والآن أفضل علاج هو الحد من الجلوتين فى غذاء المرضى، لذا ابتعد عن كل أنواع الطحين الناتجة عن القمح وغيره من المنتجات الجلوتينية .

وتخلو الذرة والأرز من الجلوتين لذا يمكن استبدال أنواع الطحين الأخرى فى غذائك بها حيث يشيع دقيق الذرة فى الشرق ، ويمكنك أيضًا تناول أصناف أخرى منها القمح الهندى والجاورس وفول الصويا والحمص ودقيق البطاطا . ولمساعدتك هناك العديد من كتب الطهى التى تحتوى على أصناف خالية من الجلوتين فى الأسواق . وأيضًا فى متاجر الأغذية الصحية يوجد الكثير من المنتجات الخالية من الجلوتين .

ويؤدى تحول المريض لاتباع نظام غذائى خال من الجلوتين عادة إلى تحقيق الشفاء الملحوظ من كل أعراض تلف الخملات ، كما يعنى ذلك البدء فى استعادة الوزن الذى سبق أن فقده المريض ، وزيادة فى طاقته ، لأن الجسم حينئذ يعود لامتصاص المواد الغذائية فى الأمعاء بالشكل اللائق .

قد يستغرق الأمر شهورًا حتى تجدد الخملات نفسها بعد الامتناع عن الجلوتين ، وبما أنك لازلت تشعر بالتوعك من أثر المرض ، احرص على تناول قدر من الفيتامينات والمعادن .

٢١
البواسير

يعانى كل البالغين فى العالم تقريبًا من البواسير ، ولحسن الحظ فإن معظمها صغيرة ولا تسبب أى متاعب . البواسير عبارة عن حالة تتمدد فيها وتستطيل أوردة المستقيم ، تلك القناة التى يبلغ طولها قدمًا والواقعة بين نهاية القولون وفتحة الشرج .

تنتج البواسير عن الضغط الزائد حول الشرج والذى قد يتم بسبب الإمساك المزمن ، وما يصاحبه من انقباض قوى أثناء التبرز . قد تستغرق هذه العملية سنوات عدة حتى تتمدد للدرجة التى يمكن ملاحظتها . ومن الأسباب الأخرى للبواسير الحمل والسمنة .

وقد قال أحد خبراء الطب إن هذه الأوردة المتورمة تعد أحد الأثمان التى ندفعها فى مقابل استقامة أجسامنا (القدرة على الوقوف) ، فإذا كنا ممن يمشون على أربع ، لما كان هناك وجود للضغط فى هذه المنطقة من الجسم .

يمكن أن تحدث المشاكل

يتعايش المريض مع البواسير فى سلام ، فلا تسبب له أى ألم أو متاعب . لكن حينما تبدأ المتاعب يعنى هذا أن البواسير قد تضخمت وأنها الآن إما تنزف أو بها تجلطات دموية أو نتوءات .

النزيف

حينما يزداد الضغط ، تنفس الأوردة ذات الجدر الرقيقة عن نفسها ، وقد تلاحظ هذا لأول مرة فى صورة بقعة دم على ورق الحمام ، أو نقطتى دم فى المرحاض .

لا ضرر من هذا الدم ، لكن وكما قلنا مسبقاً لا تهمل أى نزيف فى القناة الهضمية وتتعامل معه على أنه شىء تافه ، حتى لا تكون ذلك الشخص الواحد فى المائة المصاب بمرض خطير قد يصل لأن يكون مهددًا للحياة ، ولكنه يتجاهله حتى يفوت الأوان .

دع طبيبك يطمئنك إلى أن الأمر لا يتعدى الإصابة ببواسير صغيرة نازفة ، وأن المشكلة ستنتهى فى غضون يوم أو اثنين . قد يصف لك الطبيب مليئًا ليساعدك على حماية الوريد المجروح ، ولا ضرر من استخدام كريمات البواسير والتى قد تساعد على تخفيف الألم . أفضل السبل هى التحول لنظام غذائى غنى بألياف أكثر من التى تتناولها الآن حتى يبقى البراز لينًا وحتى لا يحدث أى انفجار للأوردة فى هذه المنطقة .

البواسير الناتئة

أحياناً يتسبب الضغط المتزايد فى تضخم الوريد لدرجة النتوء من الشرج ، وهذه ليست مشكلة عويصة ، وغالبًا ما تبرز هذه البواسير الكبيرة أثناء التبرز .

فى أوقات كثيرة قد تنزلق البواسير نحو الداخل ، وتلك البواسير الكبيرة التى لا تعود للداخل من تلقاء نفسها يمكن دفعها للداخل بالإصبع ، ولا ضرر من ذلك ، وهذا النتوء ليس مؤلمًا ، ولكن من الممكن أن يكون مزعجاً وغير مريح .

إذا أصبحت هذه البواسير كبيرة جدًا بحيث تعوق عملية التبرز الطبيعية ، أو تسبب بعض الارتشاح من الشرج ، والحكة والتهيج بوجه عام، حينئذ يجب إزالتها . وسوف نتحدث عن كيفية القيام بذلك فى القسم الخاص بالعلاج .

البواسير المؤلمة

إذا حدث تجلط للدم بالبواسير ، فسوف تؤلمك . ولا يعرف أحد لماذا تتكون هذه التجلطات ، ولكن يحدث ألم مفاجئ يثير انتباهك . ولأننا لا نعرف سبب تكون هذه التجلطات ، فإننا لا نعرف كيف نمنعها ، وأفضل السبل لمنعها هو السن حيث لا تحدث التجلطات فى بواسير أى شخص تعدى سن الخمسين .

تسد الجلطات تيار الدم ويتراكم الدم وراءها ، وهذا يسبب تورم الوريد أكثر وسرعان ما يظهر النتوء فى مكان ما فى النسيج الرخو المحيط بالشرج ، ويسبب هذا الضغط الألم الشديد .

هل تبرز فجأة الحاجة لإجراء الجراحة ؟ لا ، فبمجرد أن تتكوّن التجلطات ، تبدأ العناصر الطبيعية فى الدم فى التعامل معها ، ولا تستمر معظم مثل هذه التجلطات سوى ثلاث أو أربع ساعات . لو ظهرت نفس التجلطات فى وريد فى المخ ، يموت الشخص قبل أن يتم التخلص منها . أمّا فى البواسير فلا يحدث فى الساعات الأربع سوى بعض الألم الشديد .

ويساعد علاج هذا الأمر على تخفيف الألم وتحلل التجلط ، ويمكن الاستعانة بكيس من الثلج ، وبعد استخدام كيس الثلج لساعات قليلة ، يمكن الجلوس فى حمام ساخن .

إذا كان الألم شديدًا ، يمكنك زيارة الطبيب فى قسم الجراحة ، وكل ما سيقوم به هو فتح الوريد وإزالة الجلطة ، وفى البداية سيستخدم إبرة

رفيعة للغاية لحقن المخدر موضعيًا ، ثم يقطع فقط جلد الوريد ، وقد لا تشعر حتى بما يفعله الطبيب .

يخف الألم فورًا ، ويزول الانسداد ، فيغلق الطبيب الجرح ويضع ضمادة ، وتعود له فى اليوم التالى للفحص .

قبل الذهاب للطبيب ، سله عما إذا كان سيشق البواسير ، حيث يفعل بعض الأطباء ذلك ولكن هناك آخرون لا يفعلون ، وإذا لم يكن ينوى ذلك ، فاذهب لطبيب آخر ليقوم بذلك .

الراحة الأبدية

أفضل طرق التعامل مع مشكلة البواسير المؤرقة هى ببساطة إزالتها . فعندما تُزال تلك الأوردة المريضة فلن يكون هناك أى شعور بالألم أو متاعب .

تحدث مع طبيبك عن الحالة ، فغالبًا ما يظن المريض أنه يعانى من حالة بواسير خطيرة حتى وإن لم تكن كذلك .

إذا تطلب الأمر إجراء جراحة ما، تحدث مع الطبيب عن أفضل سبل إجرائها . فى الماضى كانت هناك طريقة واحدة لذلك ، وهى إزالة العقدة المزعجة فى الوريد ثم ربطه ثانية ، وهذا الإجراء كان يحتاج لفترة إقامة بالمستشفى . ولكن الآن غالبًا ما تجرى العملية بالعيادات ، ولكن لا يزال من الضرورى أن يبقى المريض لمدة تتراوح من يومين إلى أربعة أيام فى الفراش للراحة حتى تعود الأمور لطبيعتها .

هناك عدد من الأساليب الأخرى التى تستخدم فى الوقت الحاضر للتخلص من البواسير . يقوم بعض الأطباء باستخدامها كلها ، وبعضهم يمارس واحدة منها أو اثنتين ، والبعض لا يمارسون أياً منها ، تحدث مع طبيبك عن هذه الوسائل ، وهى تشمل :

الرباط المطاطى

ويعتقد الكثيرون أنها أكثر الطرق المستخدمة الآن نفعًا للتخلص من البواسير ، ويستخدم فى هذه الطريقة رباط مطاطى حقيقى . حيث يستخدم الطبيب المنظار الشرجى ليفحص البواسير المزعجة ، ويحدد الجزء المتورم ثم يربطه برباط مطاطى ، وهذا يمنع تغذية الوريد بالدم وفى خلال أسبوع يموت نسيج الوريد ، ويسقط هذا الجزء من الوريد ويضيع مع البراز وأيضًا الرباط المطاطى . قد يحدث بعض النزف الشديد ولكن لا يحدث هذا دائمًا ، ويعانى حوالى ثلث المرضى قدراً متوسطاً من الألم أثناء إجراء هذه العملية .

جراحة التبريد

لا تزال تستخدم جراحة التبريد بفعالية منذ ما يقرب من عشرين عاماً . حيث إن التجميد يدمر البواسير ، والعملية بسيطة فى إجرائها ، وما تحتاجه من تجهيزات ليس باهظه الثمن كالليزر ، وهى لا تسبب سوى ألم بسيط ، ولكن النسيج الميت لا ينتزع إلا بعد عناء .

والنتيجة تكون إفرازات كريهة الرائحة من المستقيم تستمر لستة أسابيع بعد الجراحة . وقد أصبحت جراحة التبريد الآن أقل شيوعًا فى استخدامها مما كانت عليه من عشرين عامًا .

الحقن

تستخدم هذه الوسيلة للتعامل مع البواسير منذ أوائل القرن العشرين ولا تزال أكثر الطرق شيوعًا فى أوروبا . وفى هذه العملية يقوم الأطباء بحقن مادة فعالة فى بداية البواسير ، تغلف المادة الكيماوية التورم

وتخفضه وتقتل هذا الجزء من الوريد وتقطعه . هذه هى الطريقة المعتادة التى يستخدمها المرضى الكبار لأنها لا تسبب سوى الحد الأدنى من الألم ، كما أنها أكثر بساطة من الرباط المطاطى .

جراحة الليزر

شعاع الليزر يشبه موقد اللحام ، يحرق كل شيء يواجهه . ويوجه الليزر نحو البواسير ، وغالبًا يوجه بالكمبيوتر ، فيحرق النسيج المتمدد ويزيله . إنه إجراء سريع وغير مؤلم إلى حد ما ، ولكنه أيضًا باهظ التكاليف وغير متاح فى عيادات الكثير من الأطباء ، حيث تكلفك ماكينة الليزر لكى تؤدى المهمة فى المرة الواحدة ثلاثين ألف دولار .

الجراحة بالأشعة تحت الحمراء

وهى تشبه إلى حد كبير جراحة الليزر ، ولكنها تحرق النسيج بالأشعة تحت الحمراء . وضوء الأشعة تحت الحمراء غير مرئى بواسطة العين البشرية ، وينتج عنه حرارة إذا ما تم تركيزه فى حزمة وتوجيهه على منطقة بعينها . ويعتبر هذا الإجراء مثالياً للبواسير الصغيرة النازفة ، ولكنه ليس قوياً بالقدر الكافى لحرق البواسير الكبيرة ، ولأن الحرارة تستخدم هنا ، فالأمر قد يكون مؤلمًا لحد ما بالنسبة لبعض المرضى .

٢٢
التهاب الزائدة الدودية

☐ هل تعلم أن الزائدة الدودية قد يصل طولها إلى عشر بوصات ؟

نعم . ولكن الحجم الصغير منها قد يكون بوصة واحدة ، وتبلغ فى المتوسط ثلاث بوصات .

☐ هل تعلم أن نسبة الإصابة بالتهاب الزائدة الدودية قد قلت بمقدار النصف الآن عنها منذ أربعين عامًا ؟

صحيح ، ولكننا لا نعرف السبب .

☐ هل تعلم أن التهاب الزائدة الدودية غير معروف بالمرة بين أفراد بعض العشائر الإفريقية البدائية ، وقليل للغاية فى البلدان الفقيرة ؟

صحيح .

☐ هل تعلم أن الزائدة الدودية تعد امتدادًا مفيداً للغاية للقولون لدى الكثير من الطيور والحيوانات ؟

صحيح\، فقط فى القردة والإنسان يمكن إزالتها ، وربما تكون عديمة الفائدة .

ما هى الزائدة الدودية ؟

هى عبارة عن أنبوب مجوف ملحق بالجانب الأيمن للقولون ، ومن المعروف أنه لا فائدة لها فى الأجسام البشرية حتى الآن . توجد الزائدة فى مكانها هادئة فلا تسبب أية مشكلات لنسبة تتراوح بين خمسة وثمانين وتسعين بالمائة من الناس ، وحينما تلتهب عادة ما يكون ذلك فى الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين خمس سنوات وثلاثين عاماً .

لماذا تسوء حالتها وتلتهب ؟ لسنا متأكدين . لكن ربما يحدث ذلك حينما تدخل كتلة من البراز الصلب إلى الزائدة الدودية المجوفة فتسدها ، فيزداد الضغط وتغزوها البكتيريا فتتورم وتصبح فى حالة خطيرة .

ويعد انفجار الزائدة الدودية أحد الأمور التى قد تؤدى للوفاة .

ما الشعور الذى ينتابك إن كانت زائدتك فى حالة سيئة ؟

قد يحدث لك ما يشبه الآتى :

أولا : ستشعر بالألم فى منتصف بطنك وربما حول السرة ، وتبدو هذه الآلام وكأنها آتية من كل منطقة منتصف البطن .

ثانيا : سرعان ما تفقد شهيتك وتشعر بالإعياء . وقد تشعر بالغثيان وتتقيأ . ويعتبر فقد الشهية دلالة مهمة هنا ، فإذا عانيت نفس الأعراض ولكن شعرت بالجوع فمن المحتمل ألا تكون مصابًا بالتهاب الزائدة .

ثالثاً : بعد مرور ساعات قليلة على شعورك لأول مرة بالألم ، ينتقل الألم إلى مكان محدد أسفل يمين بطنك ، وقد يرجع هذا

لطبيعة المنطقة المسماة بالغشاء البريتونى (الصفاق) حيث تتسم بفرط الحساسية . حينما تصل الإصابة للجدار الخارجي وتلمس الغشاء البريتونى ، يكون الألم فظيعًا وتدرك أن شيئًا بداخلك قد تأذى بشكل بالغ .

رابعًا : قد تصاب بالحمى . وسببها ليس الزائدة ، وإنما بسبب نشاط يقوم به مركز تنظيم الحرارة بالمخ ، فالإصابة تجعله يظن أن جسدك بارد للغاية ، لذا يقوم المخ بمهمته فيرفع حرارة جسمك عن المستوى العادى وهنا تصاب بالحمى . ولمواجهة تلك الحمى يمكنك تناول الأسبرين أو الأسيتامينوفين فيدرك المخ أنك لست فى حاجة لرفع الحرارة فتعود الحرارة للدرجة العادية ، ومن ثم تتخلص من الحمى .

فى هذه الأثناء يكون الألم قد وصل لقمته ، فلتقصد الطبيب ودعه يحدد المشكلة ، فهذا عمله .

مهمة الطبيب

عندما تذهب لزيارة الطبيب ، أخبره عن آلامك ، كيف بدأت ، ومتى شعرت بالإعياء ، وعن فقدانك للشهية ، وما تشعر به الآن من ألم فظيع فى أسفل يمين بطنك . سيومئ برأسه ثم يبدأ الفحص ليتأكد من طبيعة المشكلة ، فهناك العديد من الأمور التى يجب أن يتأكد من أنها ليست مصدر المشكلة قبل التعامل مع الزائدة الدودية .

آلام خفيفة

يعانى بعض الناس من آلام خفيفة وإذا كانت فى أسفل يمين البطن يفزعون ويعتقدون لأول وهلة أنها التهاب الزائدة الدودية . لا يمكن أن تكون آلام الزائدة خفيفة لأن آلامها لا تطاق ومميزة فلا تخطئ التقدير .

آلام بالفخذ

قد يصاب المريض فى منطقة التقاء الفخذ بالبطن ، وهذا المكان قريب جدًا من منطقة الزائدة ، ولكن ليس المنطقة نفسها ، فلو شعرت بألم فى هذا المكان ، تذكر جيداً فربما يكون ذلك الألم بسبب إصابتك .

الغثيان والألم

إن شعرت بهذين العرضين ، فاعلم أنهما مصاحبان لالتهاب الزائدة . فإن شعرت أيضًا بألم بالبطن ، فقد يكون الأمر مجرد برد بالمعدة ، أو تسمم غذائى . انتظر ساعتين وقد تتحسن حالتك .

الحمى وآلام البطن

وهذان عرضان من الأعراض المميزة للزائدة ، لكن ماذا عن شهيتك ؟ إن شعرت بالجوع ، فقد لا يعدو الأمر كونه إصابة بفيروس ما وليس التهاب الزائدة .

الأمر عند النساء أصعب فى التشخيص

النساء أكثر تعقيدًا فى تركيبهن البدنى من الرجال ، وخاصة فى منطقة أسفل البطن . فأعضاؤهن التناسلية توجد فى هذه المنطقة ، وأحيانا يجعل ذلك تشخيص التهاب الزائدة الدودية أمرًا صعبًا .

فإذا شعرت النساء بآلام أسفل البطن فى الغالب يكون السبب شيئاً آخر غير التهاب الزائدة . قد يكون الأمر مجرد عدوى فى الأنابيب ، أو حمل خارج الرحم ، أو تكيس المبايض . وهذه الأمور من اختصاص إخصائى أمراض النساء وليس الممارس العام أو إخصائى الجهاز الهضمى ، ولكنها أشياء يجب أن يأخذها أى طبيب فى حسبانه إذا كانت الآلام فى محيط منطقة الزائدة الدودية .

آلام ذات صلة بالمرض

قبل أن يقوم الطبيب بتشخيص الآلام على أنها التهاب فى الزائدة ، يجب أن يفكر فى العلل الأخرى التى قد تسبب الألم فى أسفل يمين البطن ، ومنها : حصى المرارة ، والتهاب الحوصلة المرارية ، وأمراض الكلى ، وعادة ما تسبب هذه العلل بعض الآلام فى أماكن أخرى غير أسفل يمين البطن ، ولكن أحياناً ما يحدث تداخل كبير بين مناطق الألم .

العلاج الوحيد

هناك علاج واحد للزائدة إذا ما مرضت وأوشكت على الانفجار، وهو استئصالها تماماً .

في حقبة زمنية مضت كانت تستخدم عقاقير لهذا الألم الذى يحدث فى أسفل البطن ، وحينما ظهرت المضادات الحيوية ، استخدمت فى علاج بعض الحالات التى لم يكن متاحاً فيها تواجد الأطباء مثل حدوث حالة التهاب للزائدة لشخص على سطح سفينة فى وسط المحيط .

فى الحاضر يعتبر الحل العملى الوحيد هو الجراحة . فاستئصال الزائدة الدودية يعتبر من أقل العمليات الجراحية التى يقوم بها الأطباء خطورة ، وإذا تعرض المريض للوفاة أثناء هذه الجراحة ، لا يكون السبب سوى التخدير ، وهذا الأمر لا يحدث سوى فى حالة من بين كل عدة آلاف من الحالات .

كانت الفكرة المسيطرة منذ ثلاثين أو أربعين سنة مضت هى أنه فى حالة إجراء عملية جراحية فى منطقة قريبة من الزائدة ، يجب حينئذ استئصال الزائدة فى نفس الوقت ، ولكن لم يعد الأطباء يفعلون ذلك.

ويؤمن بعض الأطباء بأنه مادمنا لسنا متأكدين من فائدة الزائدة وما تقوم به من وظائف بين مكونات التركيب التشريحى للإنسان ، فمن الأفضل تركها فى مكانها مادامت لا تسبب ألمًا .

وحتى فى الوقت الحاضر يقرر بعض الأطباء أنك مصاب بالتهاب الزائدة الدودية ، وعندما تبدأ العملية الجراحة ويتأهب لاستئصالها يجدها فى أحسن حال . فى هذه الحالة يميل معظم الأطباء إلى ترك العضو فى مكانه ، ويغلقون الجرح ويتمنون لك كل خير . يقول الأطباء إن هذا هو ما يجب عمله ، فالحذر المبالغ فيه لن يضر المريض وأنه على الأطباء أن يؤثروا السلامة عند التعامل مع مشكلات الزائدة الدودية ، أما إذا تصرفوا بصورة أخرى ولم يكونوا على درجة كافية من الحذر وأتت الرياح بما لا تشتهى السفن

وانفجرت الزائدة ، قد لا يكون هناك وقت كاف لإصلاح الدمار الذى قد يحدث . ففى حالة الجراحة كن سعيدًا لأن طبيبك فضّل مصلحتك .



٢٣
سرطان القناة الهضمية

تحتل كلمة السرطان المرتبة الثانية فى قائمة الكلمات المخيفة المرعبة ، حيث لا يسبقها سوى الإيدز الذى يحتل المرتبة الأولى . ولا يزال تشخيص السرطان بمثابة حكم بالإعدام يصدر على مئات الألوف من الناس كل عام .

وعلى الرغم من أن السرطان لم يصل لحد الوباء ، فإن البيانات تظهر أن نسبة الوفيات بسبب السرطان فى أنحاء الولايات المتحدة لكل ألف من السكان ظلت كما هى منذ خمسين عامًا .

وتزداد نسبة الوفيات بسبب سرطان الرئة والأمراض الناتجة عن التدخين ؛ لأن النساء اللاتى بدأن عادة التدخين فى الخمسينات والستينات يعانين الآن الإصابة بسرطان الرئة .

ما الذى يسبب السرطان ؟

نعلم الآن أن هناك عدداً من الأسباب المختلفة للسرطان ، فالسرطان ليس مرضًا ، ولكنه اسم كبير تقع تحت مظلته عدة أمراض تنتج عن عوامل أو ظروف مختلفة ، والتى تؤثر على الجسم بأشكال شتى ، وتحتاج لأنواع عديدة من وسائل العلاج والسيطرة لكى تشفى .

فعلى سبيل المثال يمكن أن تسبب الفيروسات السرطان ، فقد يدخل الفيروس إلى خلية ما ويزرع جيناته ضمن جينات الخلية ، مما يجعل الخلية تتكاثر بسرعة وباستمرار ، وهذا هو السرطان .

ويمكن أن يسبب الإشعاع السرطان ، فالإشعاع يؤثر على الخلايا حتى إنه ينشطها للغاية فتبدأ فى التكاثر دون سيطرة ، وهكذا يتكون السرطان .

نعلم الآن أن بعض المواد الكيماوية من شأنها أن تتسبب فى تفاعلات فى الجينات تؤدى بها للسرطان . فقد تحمل فى تركيبتك جينات لسرطان المثانة أو العنق أو الرئة أو المريء ، ولا تعانى مطلقاً من أى متاعب ما لم يكن هناك ما ينشط هذه الجينات ، ثم تبدأ فى التدخين وفجأة ينشط أحد الجينات بفعل المواد الكيماوية الناتجة عن التدخين أو القطران فتصاب بالسرطان .

من أسباب سرطان الكبد المادة الخبيثة المسرطنة التى تسمى الأفلاتوكسين aflatoxin ، ويفرز هذه المادة المسرطنة فطر ينمو على الفول السودانى ، ويعد من عناصر الطبيعة ، لذا يختبر المزارعون والحكومة محصول الفول السودانى للتأكد من أن الأفلاتوكسين لا يزال بنسبة غير ضارة .

ماذا عن علاقة الغذاء بالسرطان ؟

نعم ، للغذاء صلة بالسرطان ، ولكنها ليست وثيقة كما يزعم البعض . من المعينات الكبرى على الوقاية من سرطان القولون تناول الغذاء الغنى بالألياف . ربما لأن الألياف الكثيرة فى الغذاء تخلص الجسم من الفضلات بسرعة تفوق المعتاد ، فتزيح المواد المسرطنة التى قد تحتوى عليها الفضلات مثل الصفراء ، وهذا الانتقال السريع يقلل الوقت

المتاح أمام المواد المسرطنة لكى تثبت أقدامها فى القولون ، مما يساعد على الوقاية من السرطان .

ويقول بعض الخبراء إنك إن قللت من اللحوم الحمراء فى غذائك فإنك تقلل من كمية الحديد التى تتناولها ، ولكن يقال إن زيادة الحديد قد تكون أحد العوامل المسببة للسرطان فى العديد من أجزاء القناة الهضمية .

ويجزم البعض أن تناول الفاكهة والخضر - خاصة من الفصيلة الصليبية - كالكرنب والكرنب المسوّق واللفت والقرنبيط ، يساعد على الحماية ضد سرطان القولون ، وتبين دراسة أخرى أن تناول الثوم والكراث والثوم المعمر والبصل ضمن الغذاء يساعد فى الحد من سرطان المعدة .

تعد المعدة أكثر أجزاء الجهاز الهضمى تأثرًا بالغذاء ، ومن العجيب أنه فى القرن التاسع عشر كان سرطان المعدة هو الأكثر شيوعًا بين أفراد أكثر الأمم تقدمًا فى ذلك الحين .

وقد تضاءل معدل سرطان المعدة منذ ذلك الحين إلا فى دولتين . فلم ينخفض المعدل فى اليابان بل ربما يكون فى ارتفاع بسبب تزايد نسبة الأطعمة الغربية فى الغذاء .

ومن قبيل المفاجأة أن معدل التناقص فى الإصابة بسرطان المعدة فى الولايات المتحدة قد زاد بشكل يفوق غيرها من الدول المتقدمة ، وأصبح عدد المصابين بسرطان المعدة فى ألمانيا ثلاثة أضعاف العدد فى أمريكا ، كما أصبح العدد فى اليابان سبعة أضعاف العدد فى أمريكا .

هل حفظ الطعام له مغزى ؟

قد تسهم المبردات المنزلية فى الإصابة بالسرطان ويختلف استخدام المبردات لحفظ الأطعمة من منطقة لأخرى . فمعظم الشقق والمنازل فى

أوروبا والشرق صغيرة وبها أيضًا مبردات صغيرة لو قيست بالمقاييس الأمريكية .

وغالبًا ما يشترى المتسوقون فى الولايات المتحدة كميات اللحوم والأغذية التى تكفى لأسبوع ، فيضعونها فى مبردات كبيرة ومجمدات ، وخاصة الطعام الذى قد يفسد إن لم يوضع بالمبردات . فى أماكن أخرى من العالم ، يتم تناول معظم الطعام الذى يشترى قبل مضى اليوم حتى لا يفسد ، فلا مكان بالثلاجة لتخزين كميات كبيرة من الطعام .

وفى الكثير من الدول ، يتم حفظ الطعام بالتدخين ، وبالتخليل والتمليح ، وكل هذا قد يؤثر سلبًا على المعدة وقد يؤدى للسرطان . والإنسان البدائى لم يقم بحفظ الطعام بأى وسيلة ، فكان يقتطف من الزروع ويأكل ، ويصطاد الحيوانات ويأكلها فى نفس اليوم ، لهذا لم يصب قط بسرطان المعدة .

تحتوى أطعمة الأمريكيين الحديثة على مواد حافظة لتبقيها طازجة فتبدو طيبة المظهر والمذاق ، ولكن لم يثبت حتى الآن أن تلك المواد الحافظة تؤدى للسرطان .

نظرة على سرطان الجهاز الهضمى

دعونا نلقى نظرة على أهم أنواع السرطانات التى تصيب الجهاز الهضمى ، وسوف نبدأ من أعلى الجهاز ونتجه لأسفل :

سرطان المرىء

لا يمثل هذا النوع مشكلة كبيرة فى الولايات المتحدة مقارنة ببعض أنواع السرطان الأخرى ، فلا يصل عدد المصابين بسرطان المرىء فى

أمريكا إلى ١٪ من إجمالى عدد المصابين بالسرطان عمومًا . ولكنه مميت ، فبمجرد تشخيصه لا يعيش المصاب أكثر من عام .

يمكن الوقاية من هذا النوع بنسبة ٩٥٪ . وسببه الرئيسى شرب الكحوليات والتدخين . فالشخص الذى يفعل الاثنين بشكل مستمر معرض للإصابة به بمعدل مائة وستة وخمسين مرة أكثر من الشخص الذى لا يدخن أو يشرب الكحول .

ومن الأسباب التى تؤدى لوصفه بأنه قاتل أنه يصعب تشخيصه . فالمريء قابل للتكيف بشكل كبير حتى إن الورم يكبر كثيرًا قبل ظهور أى أعراض . ثم تحدث آلام الصدر وصعوبة البلع . وتظهر أشعة إكس التى يتم التقاط صورها أثناء ابتلاع الباريوم سرطان المريء ببساطة . وبمجرد تشخيصه يجب أن يذهب المريض لإخصائى الأورام .

سرطان المعدة

يقدر عدد المصابين بسرطان المعدة مقارنة بأولئك المصابين بسرطان المريء بالضعفين والنصف ، وهو بهذا يحتل المرتبة الثامنة فى قائمة السرطانات الأكثر شيوعًا فى أمريكا حاليًا .

يلعب كل من الغذاء والوراثة دورًا فى الإصابة بسرطان المعدة ، وكما قلنا منذ قليل ، فتدخين وتخليل وتمليح الطعام بغرض حفظه قد يؤدى لسرطان المعدة ، ويبدو أن السرطان يصيب الأسر بكل أفرادها سواء فى صورة سرطان الثدى أو البروستاتا أو المعدة ، ولسنا متأكدين من سبب ذلك ، كما يتعرض أصحاب فصيلة الدم A لسرطان المعدة أكثر من أصحاب الفصيلة O .

من بين أعراض هذا النوع من الأورام : بداية تدريجية لآلام البطن ، وضعف الشهية ، وفقدان الوزن ، والغثيان ، والقيء بين حين وآخر .

يستطيع الطبيب أن يعرف إذا ما كان السرطان فى الجزء العلوى من القناة الهضمية ، ولو كانت التحاليل إيجابية يأتى دور المنظار وتحليل العينات حتى يتأكد من التشخيص قبل البدء بالعلاج .

إذا وُجدت أورام سرطانية صغيرة بالمعدة يمكن عادة استئصالها ويشفى المريض . وعادة يجب أن يكون الورم كبيرًا لتنتج عنه الأعراض ، وحينئذ تكون العواقب وخيمة ، فلا يعيش لمدة تصل إلى خمس سنوات من بين مرضى سرطان المعدة سوى ١٥٪ فقط .

سرطان القنوات المرارية

وهو يعد واحداً من أصعب أنواع السرطان فى تشخيصه ، ونادرًا ما يكون له أعراض يدركها المريض أو الطبيب ويصيب السرطان واحدة أو أكثر من القنوات المرارية ، فيتكرر شعور المريض بألم البطن المزعج .

يقوم الطبيب بكل أنواع التحاليل العادية التى من شأنها أن تبين المشكلة التى تتسبب فى حدوث الألم بهذه المنطقة ، ولكن لا توجد فى الواقع أية طريقة لفحص القنوات المرارية . إذا شككت بهذه المشكلة ، يمكن قياس نسبة الصفراء بالجهاز الهضمى .

من الأعراض أيضًا فقد الوزن دون حتى أن يقصد المريض ذلك ، أو كان يعانى الاكتئاب مثلاً . وفقد الوزن من أعراض أمراض التهابات الأمعاء أيضاً وقرح المريء ، ولكن يجب اختبار كل الاحتمالات .

ولأن سرطان القنوات المرارية لا يكتشف عادة إلا بعد أن تتأخر الحالة ، يموت معظم المصابين به .

سرطان الحويصلة الصفراوية

تزيد نسبة الإصابة بهذا الورم بين النساء بمقدار أربعة أضعاف النسبة بين الرجال ، والشيء الوحيد الجيد في هذا الصدد هو أنه مرض نادر الحدوث . ومعظم المصابات به يكن قد أصبن بحصوات المرارة من قبل . والأعراض التي يأتي بها السرطان تتشابه وأعراض الحصوات ، مما يجعل التشخيص بالغ الصعوبة .

عادة لا يتم تشخيص السرطان إلا إذا كانت الحالة متأخرة وتسبب ألماً مستمراً في أعلى يمين البطن ، ثم فقداً خطيراً للوزن .

وعندما يتم اكتشاف سرطان الحويصلة المرارية ، عادة ما يكون الوقت قد تأخر كثيرًا على العلاج . والخبراء ليسوا متأكدين ما إذا كانت الإصابة بحصوات المرارة تسهم في حدوث أو انتشار سرطان الحويصلة الصفراوية أم لا .

سرطان البنكرياس

تضاعف عدد المصابين بسرطان البنكرياس ثلاث مرات في الولايات المتحدة خلال السنوات الخمسين الماضية ، ولا يعرف أحد سبب ذلك . وهو يحتل المرتبة الرابعة الآن بين السرطانات المؤدية للوفاة في أمريكا .

وعلى الرغم من انعدام تأثير التدخين على سرطان المعدة ، فإنه يضاعف فرص حدوث سرطان البنكرياس لدى المدخنين . كما تتضاعف فرص إصابة مرضى السكر به أيضًا . من الأسباب المحتملة للإصابة أيضًا تناول الأطعمة عالية الدسم وتعرض الفرد لبعض الكيماويات الصناعية .

والأعراض هنا شبيهة بأعراض سرطان الحويصلة المرارية : ألم مستمر في البطن ، وفقد الوزن دون مبرر . فإذا كان هناك أي شك أن الألم وفقد

الوزن ناتجان عن الإصابة بسرطان البنكرياس ، فقد يستخدم الطبيب الأشعة المقطعية .

إذا كان الورم يسد إحدى القنوات المرارية ، تكون الجراحة عادة هي الحل ، حيث يكبر الورم أكثر وأكثر داخل الجسم ، ولا توجد طريقة لإجراء الفحص السريع ، حيث يعتبر سرطان البنكرياس من الأورام التى غالباً ما تتأخر حالتها كثيرًا قبل أن تسبب أى ألم أو متاعب تنبئ بوجودها ، فحين يُكتشف يكون الوقت قد مضى ، وتقريبًا لا يعيش أى مصاب بسرطان البنكرياس أكثر من سنوات قلائل بعد اكتشافه المرض .

سرطان الأمعاء

ونحن هنا نتحدث فقط عن سرطان الأمعاء الغليظة ، فسرطان الأمعاء الدقيقة نادر الحدوث .

هذا النوع من السرطان يمكن ترويضه بشكل أكبر من النوعين الآخرين اللذين تحدثنا عنهما فى التو ، حيث إن الوقاية منه ممكنة ، كما يمكن اكتشاف الإصابة به فى مراحله الأولى ، ويمكن أيضًا الشفاء منه .

يعد سرطان الأمعاء الغليظة ثانى أكثر الأورام شيوعًا بين البشر ، ومعدل الإصابة به يبدو ثابتًا . وهو يعتبر من الأمراض التى تصيب كبار السن ، حيث نجد أن أكثر من ٩٠٪ من المصابين بسرطان الأمعاء قد تجاوزوا سن الستين ، وقد تلعب الوراثة دوراً فى الإصابة به ، ولكن هذا الدور ليس كبيرًا .

وتتضاعف فرص تعرض كل من يعانى من التهاب الأمعاء للإصابة بالسرطان ، كما تتضاعف فرص التعرض للإصابة به بين النسوة اللاتى سبق أن أصابهن سرطان الأعضاء التناسلية أو الثدى .

ويعتبر المصابون بردب فى القولون أكثر عرضة للإصابة بهذا النوع من السرطان ، ولهذا يجب أن يتم إجراء فحوصات دورية لهم .

ما أسباب الإصابة بسرطان القولون ؟

ليتنا نعرف . الأمر مرتبط إلى حد ما بالغذاء ، ولكن لا أحد يعرف كيف يكون ذلك أو أى الغذاء يضر أو الأسباب وراء هذا الارتباط . لم يصب أى من أفراد القبائل البدائية بسرطان الأمعاء ، أما اليابانيون الذين سبق أن تحدثنا عنهم والذين انتقلوا من اليابان إلى هاواى ثم إلى الولايات المتحدة ، فقد زادت نسب الإصابة بينهم بسرطان القولون فور تحولهم من تناول غذائهم الأصلى إلى التعود على الغذاء الأمريكى .

أفضل السبل التى نعرفها حتى الآن لتجنب الإصابة بسرطان القولون هى أن يتناول الفرد الطعام الغنى بالألياف والمنخفض الدهون ، ويعد الدهن الحيوانى من أخطر الأشياء فى هذا الصدد .

من الوسائل الممكنة التى قد تقلل فرص الإصابة به هى الإسراع بإخراج الفضلات عبر الأمعاء ، وهنا نتحدث ثانية عن كمية الألياف فى غذائك . فحينما تتناول الكثير من الأطعمة الغنية بالألياف ، يليّن هذا البراز ويزيد حجمه ، مما يخفف تركيز المواد المسرطنة ، ويمنعها من أن تعلق بجدر الأمعاء فتثبت أقدامها وتولد أوراماً . وكلما زاد طرد الفضلات خارج الأمعاء بسرعة أكبر يقل الخطر .

كيفية اكتشاف الإصابة مبكرًا

يكمن سر الشفاء من أى نوع من أنواع السرطان فى اكتشاف الورم الخبيث فى مراحله الأولى ، وهذا ممكن فى حالة سرطان القولون ، بينما يصعب ذلك مع بعض الأنواع الأخرى التى تحدثنا عنها .

فسرطان القولون بطيء فى نموه ، وكل أنواع سرطان القولون تبدأ غالبًا بورم صغير فى الغشاء المخاطى المبطن للقولون ، وهذا الورم الصغير يتضاعف حجمه خلال عام ، وفى هذه الأثناء قد يحدث نزف .

وإذا اكتشف مبكرًا ، يمكن أن يشفى المريض من سرطان القولون في نصف الوقت الذى قد يستغرقه إن كان متأخرًا إلى حد ما ، ولحسن الحظ فمعدل الشفاء منه مرتفع حيث يصل إلى ٩٠٪ ذلك طالما تم اكتشاف الورم وهو لا يزال صغيرًا .

كيف يمكن اكتشاف دلالات الإصابة ؟

١. راقب البراز ، فإذا وجدت أى أثر للدم ، اقصد الطبيب . وتذكر أن معظم أورام القولون ينتج عنها نزف بين الحين والحين ، وبعضها يسبب نزفًا مستمرًا . لذا فمراقبة آثار الدم فى البراز تعتبر خط الدفاع الأول .
٢. إن كنت قد تجاوزت الخمسين من عمرك ، فاذهب لتحليل عينة من برازك مرة كل عام ، ولو كنت معتادًا على إجراء فحص شامل سنوى فهذا جزء تقليدى منه ، فلا تهمله ، فقد ينقذ حياتك .
٣. توجد فى الصيدليات أدوات لاكتشاف آثار الدم فى البراز ، وبعضها لا يكلفك جهدًا سوى أن تسقط شريط الاختبار فى المرحاض بعد التبرز . عليك باتباع التعليمات بدقة فقد يطلب بعضها منك اختبار البراز يوميًا لمدة أسبوع ، قم بذلك مرة كل عام .

ماذا لو وجدت بعض الدم ؟

اذهب من الحمام مباشرة إلى الهاتف وحدد موعدًا مع طبيبك لتخبره بما رأيت ، قد لا يكون هذا دمًا ، فأحيانا يكون فى طعامك شيء أحمر اللون يبدو كالدم ، اهدأ بالاً إن علمت أن ما رأيته ليس دمًا ، ولن يضايق حذرك الزائد الطبيب ، ولكن عليك ألا تتجاهل الدم فهو أمر خطير .

إذا كنت شخصاً كبير السن ويصيبك الإمساك كثيراً حتى لو لم يكن هناك دم فقد يكون هذا بسبب ورم كبير يحد من حركة الفضلات ، وفى هذه الحالة يكون النزيف مستمراً ولكن ببطء مما قد يجعله غير ملحوظ ، وهذا يسبب للمريض الشعور بالإعياء الدائم .

سوف يستمع إليك الطبيب ثم يقوم بإجراء بعض الاختبارات بنفسه . سيكون بعضها غير مريح ، ولكن على حد تعبير أحد المرضى : " من الأفضل أن تتحمل بعض الألم الآن بدلاً من التعرض للموت " .

إذا أثبتت هذه الاختبارات الإصابة بالسرطان ، يتم إجراء الجراحة لإزالة الورم بأكمله من القولون . هل سمعت عن العلاج الكيماوى للسرطان ؟ لا يجدى هذا العلاج كثيرًا فى حالة سرطان القولون ، ولا حتى العلاج الإشعاعى .

تذكر أن المهم هو مراقبة البراز . فإذا لم تر قط دمًا فى البراز ، فلا تقلق بشأن احتمال الإصابة بسرطان القولون . اذهب لتحليل عينة من البراز فى المعمل مرة كل عام ، وسل طبيبك عن أنواع الاختبارات الأخرى التى يجب عليك إجراؤها إن كنت قد جاوزت الخمسين .

فإن كنت مصابًا بسرطان القولون ، فاكتشفه مبكرًا ، وسوف تشفى منه !

٢٤
سبل العلاج غير التقليدى

فى هذا الفصل سوف نلقى نظرة على العديد من سبل العلاج غير التقليدى ، والمعينات التى قد تفيدك فى مقاومتك لأعراض متلازمة القولون العصبى أو غيرها من المشكلات التى تخص الجهاز الهضمى ، إذا كنت قد جربت كل أنواع العلاج المعتادة ووجدت أنك لا تزال تعانى بعض الآلام والأوجاع والمتاعب ، فلماذا لا تلقى نظرة على بعض هذه الأفكار .

فى مجال العناية الصحية ليس هناك سوى القليل من الأمور المطلقة . فما قد ينفع بشكل عظيم لمريض ما ، قد لا يكون له أى أثر على حالة مريض آخر وهو ما يعنى أن كل إنسان متفرد ، فلا يتشابه اثنان ، لذا فلا يمكن استخدام نظام أدوية واحد ، أو وضع مواعيد ثابتة للأدوية ، أو إعطاء مجموعة واحدة مثالية من النصائح لكى يستخدمها جميع المرضى .

فى جسدك هناك المعدة والحوصلة المرارية ، والقولون والمرىء ، فاعتن بكل هذه الأعضاء قدر استطاعتك . وحتى لو تطلب الأمر تجربة بعض وسائل العلاج غير التقليدى ، فلماذا لا تقدم على ذلك . ليس فى تلك الأنظمة أو الأدوية أو الأفكار ما ينطوى على أدنى ضرر لك ، استعن بحدسك عند استخدامها وانظر ما ستحصل عليه من نتائج .

تذكر أنه ليست هناك أمور مطلقة فى الطب ، وهذا ينطبق أيضًا على العلاج غير التقليدى .

العلاج المثلى

إن العلاج المثلى يعد نظام علاج بديلاً ويحتوى على سبل تهدف إلى تقليل التوتر وتحسين الصحة ، والقاعدة الأساسية التى يقوم عليها هى قانون المتشابهات وهو قانون أساسى من قوانين الفيزياء .

للعلاج المثلى تاريخ طويل يعود للقرن الرابع قبل الميلاد ونصائح أبقراط ، كان أحد هذه المبادئ : " من الداء يكون الدواء " . ومثل هذه الفكرة كانت أساسًا انطلقت منه ممارسات وتقاليد الطب لدى الهنود الأمريكيين والشرقيين .

ما يعنيه هذا هو أنه بدلاً من إعطاء المريض العديد من العقاقير المختلفة ، يقترح العلاج المثلى إعطاء علاج وحيد . وكل أدوية العلاج المثلى محضرة من المعادن والمنتجات الحيوانية والنباتية . والهدف من هذا الدواء هو استثارة النظام المناعى فى الجسم لمساعدته على الشفاء .

فى الحقيقة يكون الدواء الموصوف عبارة عن قدر ضئيل من المادة التى تسبب المرض . لكنها تكون مخففة وآمنة تمامًا ، ولكن إذا تم تناول جرعات كبيرة منها قد تسبب نفس المرض والأعراض التى تعانى منها فى الوقت الحاضر .

قد يثور جدال بين صيادلة العصر الحديث حول العلاقة بين زيادة جرعات الدواء وزيادة فعاليته ، ولكن العلاج المثلى يقلب هذه القاعدة رأسًا على عقب ويقول إنه كلما كانت الجرعة صغيرة زاد تأثيرها .

تضم قوائم أدوية العلاج المثلى أكثر من ألف دواء مختلف ، فماذا عن منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية ؟ هل اختبرت وأقرت هذه الأدوية ؟ كلا ، لقد قالت المنظمة إن الجرعات مخففة جدًا حتى إن جرعة السيانيد يمكن أن يستخدمها الإنسان بأمان تام . وهكذا استثنت المنظمة أدوية العلاج المثلى من سيطرتها ، وهذه الأدوية تحضر فى شكل أقراص وقطرات ومشروب وحبوب ومساحيق وحبيبات ودهانات .

لمزيد من المعلومات حول العلاج المثلى اتصل بمؤسسة تعليم العلاج المثلى والبحوث : (The Foundation of Homeopathy Education and Research , 2124 Kittredg ST., Box Q , Berkeley , CA , 94704 (510 – 649 – 0294) .

هناك أدوية علاج مثلى للقيء ، والإسهال ، وآلام البطن الناتجة عن التوتر . أحد الأمثلة هنا هو " ألبوم الزرنيخ " . الذى يحتوى على الزرنيخ والسموم التى تضر إلا إذا وصفت فى جرعات ضئيلة .

يعد " جوز القيء " علاجاً مثلياً آخر للقولون العصبى ، ويستخدم لعلاج الغازات والحموضة والغثيان .

فهل تنفع هذه الأدوية ؟ ابحث عن دوائك وجربه ، فقد قالت منظمة الأغذية والأدوية الأمريكية الأدوية الفيدرالية إنه لا يوجد من أدوية العلاج المثلى ما قد يؤذيك .

ملاحظة : كان أبو العلاج المثلى الحديث طبيباً ألمانياً يسمى " صامويل هانرمان " ، وقد عاش فى الفترة من عام ١٧٥٥ إلى عام ١٨٤٣. وكان مهتماً بدراسة مادة الكينين ، واكتشف أنه حينما تناول الكينين ظهرت عليه أعراض الملاريا ، فأدرك أن ظهور هذه الأعراض دليل على أن الجسم فى حالة حرب ضد المرض .

وهكذا استنتج أنه ما دام الدواء قد زاد الأعراض سوءًا فهو قادر على أن يحسن الحالة ، وكلما قام بتنشيط أعراض المرض يتم الشفاء ، وهذا هو الأساس الذى يقوم عليه الآن العلاج المثلى .

وفى أوائل هذا القرن قال أكثر من ١٥٪ من أطباء الولايات المتحدة إنهم مارسوا العلاج المثلى ، كما مارسه أيضًا الدكتور " تشارلز مينينجر " صاحب مركز " مينينجر " الطبى فى " توبيكا " بولاية " كينساس " .

بعد عام ١٩١٠ عارضت المؤسسة الطبية الأمريكية وشركات الأدوية الكبرى العلاج المثلى ، فقل عدد مستخدميه .

الاسترخاء

يعتبر التوتر أحد العوامل المسببة للعديد من أعراض القولون العصبى ، فماذا بوسعك القيام به لتقليل التوتر ومنعه من إثارة جهازك الهضمى ؟

نعود إلى دراسة الأمراض النفسية الجسدية ، تلك التى تنطوى على أمراض تخيلية يخترعها عقل المريض . الآن نعلم أن المشكلات النفسية الجسدية لها أسس بدنية ، وأن هناك الكثير من العلاقات بين العقل والبدن لم نكن ندركها من قبل . يمكن أن يؤثر العقل على الصحة سواء إيجابًا أو سلبًا .

ويمكن القول إنه بوسعنا السيطرة على بعض تلك الاستجابات التلقائية للجسم بقدر يفوق تصورك .

جرب ممارسة التمرينات الرياضية

تعد ممارسة التمرينات الرياضية من سبل تقليل التوتر فى حياتك ، حيث تساعد على التخلص من توتر العقل والبدن الذى يصاحب الضغوط الحياتية . يمكن للتمرينات النشطة مثل المشى والعدو وركوب الدراجات ، أن تحول تفكيرك عن مشاكلك وتساعد أيضًا على تخليص الجسم من المواد الضارة مثل الأدرينالين الذى يتم إنتاجه فى أوقات التوتر خلال اليوم .

ومن المعروف أن ممارسة المشى السريع ثلاث أو أربع مرات فى الأسبوع يقلل فعليًا من خطر الإصابة بسرطان القولون ، قد يرجع هذا إلى أنه يزيد حركة الأمعاء بصورة ملحوظة .

لا تخلص التمرينات الجسم فقط من العناصر الضارة ، ولكنها تساعد على إفراز المواد المهدئة النافعة المسماة (إندورفينات) ، وهذه المستحضرات تساعدك على الشعور بالراحة .

وبالفعل قد يعود الإفراط فى ممارسة التمرينات عليك بأعراض مزعجة مثل الحموضة ، والتشنجات . لذا تعلم كيفية ممارسة القدر الذى تحتاجه فقط من التمرينات الذى يقبله جسمك ولا تتجاوز هذا القدر ، حتى تبنى جسمك بالشكل الذى يرضيك .

تمرينات التنفس العميق والتأمل

تعد تمرينات الحجاب الحاجز هى أول ما يدربك عليه مدرب الغناء ، وينطبق هذا الأمر أيضًا على تمرينات التأمل ، فحينما تتنفس اضغط بلطف على بطنك واسمح له بأن يمتلئ بالهواء ، والبطن لا يمتلئ حقيقة بالهواء ولكن عندما تتنفس بعمق يساعدك هذا على الاسترخاء . حاول ملء بطنك أولاً ثم ادفع الهواء إلى القفص الصدرى ثم إلى أعلى الصدر .

ثم أطلق زفيرا بنفس الطريقة وابدأ من أعلى . الآن تكون قد تعلمت التنفس الجيد عبر الحجاب الحاجز ، وهو أساس العديد من تمارين التأمل فى كل أنحاء العالم .

بالنسبة لتمارين التأمل ، لست مضطرًا لأن تكون ناسكًا أو بوذيًا ، فتمارين التأمل تنطوى على التركيز ، والتفكر والاستظهار العقلى ، ومن السهل ربط هذه الممارسات بالتنفس البطيء ذى الإيقاع العميق المنتظم .

الأمر سهل فى بدايته ، ابدأ بالعد فى نهاية كل نفس طويل بطيء يحرك الحجاب الحاجز ، من خلال العد فإنك تركز فى الأرقام وتحرر عقلك من أى شيء آخر . إذا انقطعت عن العد قبل رقم ١٠ فابدأ العد من جديد .

إذا فترت عزيمتك فجرب العد مرة ثانية ولكن افعل قبل كل نفس ، وهذا شيء أصعب ، تذكر أنك ينبغي أن تأخذ تلك الأنفاس البطيئة الطويلة بذهن صاف للغاية .

طريقة أخرى للاسترخاء والتأمل ، هي محاولة إراحة العضلات ، أولاً ، اجعل قبضة يديك مضمومة ، ثم شدد قبضتك بإحكام وابدأ العد حتى الرقم سبعة ، بعد ذلك أرح يديك ، ثم انتقل لذراعيك ، اقبض عضلاتهما مقدار سبع عدات ثم أرخهما مقدار أربع عشرة عدة .

لو حركت كل العضلات الإرادية في جسمك ، قد يستغرق هذا التمرين حوالى عشرين دقيقة ، وحين الانتهاء سوف تشعر براحة كبيرة وقد ترغب فى الاستلقاء . وفى الواقع يستخدم بعض الناس ممن يعانون الأرق الشديد هذه الوسيلة للتغلب على الأرق .

وبقدر ما يسترخى عقلك وعضلاتك ، تتحسن حالتك النفسية ، سواء كان ذلك بممارسة التمرينات أو التنفس أو شد مجموعات العضلات . جرب ذلك .

العلاج بالتنويم المغناطيسي

يقول بعض الخبراء إن ما يصيبك من أعراض متلازمة القولون العصبى أو غيرها من متاعب الهضم يرتبط بشكل كبير بالتوتر . قد تعكس على قناتك الهضمية ما يسيطر عليك من توتر بدون حتى أن تدرى بذلك .

والعلاج بالتنويم المغناطيسى يكون باستخدام التنويم المغناطيسى كأداة للعلاج وهو راسخ فى الحقل الطبى ويستغل للتخلص من الألم ، ولعلاج بعض المشكلات النفسية والجسدية . ويقول العديد من الخبراء إنه من الممكن أن يسهم هذا العلاج فى محاربة التوتر فيعالج بالتالى القولون العصبى .

ونحن لا نعرف بالضبط كيف تساعد تلك الحالة الشبيهة بالنوم التى تجلبها إغفاءة النوم المغناطيسى على جلب الاسترخاء ، والتخلص من الألم ، والشفاء من العديد من المتاعب ، ولكن هذا حقًا يحدث .

يمكن أن يقوم بالعلاج بالتنويم المغناطيسى ممارس مرخص له بمزاولة هذه المهنة ، ويستطيع هو أن يعلمك كيف تنوم نفسك مغناطيسيًا . قبل أن تقحم نفسك فى شيء كهذا ، اذهب لإخصائى التنويم ، وأخبره عما تريد واكتشف إذا ما كنت مهيأ نفسيًا للتنويم المغناطيسى ، فبعض الناس لا يستطيعون، بينما يستطيع البعض الآخر .

إذا كنت تظن أن هذا سيكون ملائمًا لك ، فجرب حضور بعض الجلسات مع إخصائى التنويم ، ثم دعه يعلمك كيف تستطيع علاج نفسك بالتنويم المغناطيسى ، وحينئذ سوف تتمكن من التحكم فى اتجاه وعمق وطول إغفاءة النوم ، ويمكنك ضبط الزمن بحيث تنام بصورة طبيعية بعد عملية التنويم مباشرة ثم تستيقظ فى الصباح .

يقول الخبراء فى هذا المجال إنك حين تدخل نفسك فى إغفاءة التنويم المغناطيسى ، فسوف تقود نفسك للدخول فى حالة ذهنية من شأنها أن تقلل توترك وربما تقوى جهازك المناعى ، وأثناء تلك الإغفاءة تعايش بنفسك المشاعر السيئة وتتغلب عليها ، وهكذا قد تتمكن من التخلص من هذه المشاعر .

من الثابت أن إخصائى العلاج بالتنويم المغناطيسى يستطيع أن يخلصك من الألم تمامًا ، وقد تقنع نفسك أثناء جلسة التنويم بعدم التفكير فى أى من آلامك التى تشعر بها فى أى جزء من أجزاء جسدك ، وهكذا حينما تستيقظ سوف يذهب الألم .

كما يمكن أن يساعد العلاج بالتنويم المغناطيسى على الاسترخاء حيث يعينك على التأمل ويزيد قدرتك على تكوين الصور الذهنية .

لا يمكنك أن تستخدم العلاج بالتنويم المغناطيسى والتنويم الذاتى بإهمال واستهانة ، بل لابد أن يؤخذ كلاهما بمحمل الجد ، ويدرس ، وعليك أن تؤمن به بشدة إن أردت أن تنتفع منه .

العلاج بالعطور

يتم العلاج بالعطور باستخدام الزيوت العطرية المركزة كوسيلة للعناية بالصحة . والزيوت العطرية ليست زيوتاً ، فهى ليست دهنية الملمس ، وتكون عادة خفيفة كالماء وسريعة التبخر ، وهى مواد عطرية متطايرة توجد بشكل طبيعى داخل زهور معينة ، وهى التى تعطى للورود والثوم وكل النباتات ذات الرائحة تلك الروائح المميزة .

كيف يمكن أن تكون لهذه " الروائح " أى آثار بدنية على الشخص المريض مثلاً بالقولون العصبى ؟

جزء من الإجابة هو أن العلاج بالعطور يعتبر علاجًا نفسيًا إلى جانب أنه جسدى . والزيوت العطرية فى صورتها المخففة تستخدم فى التدليك ، فتمتص الزيوت عبر النسيج تحت الجلد وينتج عنها الأثر الذى يجدد الطاقة ويشفى الجسم .

من الذى قال هذا ؟ هؤلاء الذين يستخدمونه يقولون هذا ، جزء من العلاج يتمثل فى الإيمان بأنه فعال ، وهذا هو المبدأ الذى يستند إليه الأثر المهدئ . وإذا كان للعلاج بالعطور أثر نفسى ، بل نفسى جسدى فعال ، فمن يقول إنه غير مفيد ؟

يستجيب الأشخاص الواقعون تحت الضغوط النفسية للعلاج بالعطور بدرجة كبيرة إذا تلقوه . ولا يتحتم أن يؤمن المريض بالعلاج بالعطور ، فالتدليك وآثار الزيوت العطرية تبدو فعالة فى تقليل أعراض التوتر والتخلص منها .

ويقول بعض المرضى إن التدليك باستخدام الزيوت العطرية المختارة بعناية بحيث تلائم الألم ، يمكنه التحكم والتخلص من آلام الظهر والرقبة والبطن . لذا فإنه ما دام ينفع هذا العلاج جربه إذن .

يمكن أن يؤدى التوتر لاضطراب القناة الهضمية . وكلنا يتأثر بالتوتر ، وكلنا يتعرض له بدرجة أو بأخرى ، وبالنسبة للكثير منا ينقبض الحجاب الحاجز فى أول استجابة للتوتر ، فيضيق التنفس ، مما يتسبب فى شعورنا بالضغط والقلق . وهذا قد يستثير إفراز الأدرينالين الخاص بـ " الكر والفر " فى تيار الدم ، فيزيد الأدرينالين من مستوى الطاقة ، وإذا لم نستهلك هذه الطاقة تظل عضلاتنا مشدودة ، وهذا التوتر قد يسبب تكرار العملية كلها ، فنصبح متأهبين للانفجار فى وجه أى شخص لمجرد أنه نظر إلينا نظرة لم تعجبنا .

فى هذه الحالة يمكن أن ينفع العلاج بالعطور إذا ساعد المتخصص المؤهل فى هذا المجال المريض على أن يتعلم كيفية الاسترخاء ، وكيفية إدراك مثيرات التوتر ، وكيفية استخدام روائح الزيوت العطرية لاستثارة الاستجابات المريحة ، وإبقاء الجسد فى حالة جيدة . ويمكن أن يمارس الشخص العلاج بالعطور لعلاج نفسه بقليل من التمرين وبعض الإرشادات من الإخصائى المؤهل .

ويتمثل جزء من هذه العملية فى اختيار الزيوت المناسبة لكل شخص ، حتى يستريح للرائحة ويستمتع بها . ويمكن أن تتسبب هذه الروائح المنبعثة من الزيوت العطرية فى حدوث تفاعلات كيميائية فى بعض الغدد واسترجاع بعض الذكريات التى قد تهدئ النفوس .

وينبغى أن يتم تخفيف الزيوت المستخدمة قبل استخدامها فى التدليك ، وممنوع تماماً استخدامها عن طريق الفم .

ما هى بعض أنواع الزيوت ؟

يستخدم الممارس المحترف فى تدليك الظهر تركيبة من الزيوت تتضمن خليطاً من خشب الصندل واليلانج واللافندر ودهن البرتقال حيث إن لجميعها خصائص مهدئة للغاية .

التداوى بالأعشاب الطبية

الأعشاب ، والعلاج بالأعشاب ، وسحر الأعشاب ، كل هذا موجود منذ بداية الزمان . فقد استخدم الإنسان الأول ما هو متاح أمامه ليجعل حياته محتملة ، وعملية . ولقد تعلم أن بعض الثمار والجذور والأوراق قد تفيد فى مساعدته على الشعور بالراحة . وأن لحاء الشجر إن تم طحنه وتناوله مع الماء قد يوقف آلام الرأس ، أو يجلب الراحة للقدم الملتوية التى تسبب لنا الألم أو الكاحل .

عبر القرون تم اكتشاف آلاف الأدوية من الأعشاب ، والكثير منها يستخدم حتى الآن . اذهب لمتاجر الغذاء الصحى وستجد أمامك الكثير من الأعشاب ، والجرعات " السحرية " ، والمعينات الغذائية حيث تباع فى الوقت الحاضر بمعدل يفوق تصورك .

هل هى فعالة ؟ يعتقد الملايين هذا ، وإلا ما قصدوا السوق لشرائها . فالأعشاب مثل أى منتجات ، فمثلاً إن ظهر فى الأسواق منتج حبوب إفطار جديد وصاحب ذلك دعاية كبيرة ، ثم بقى المنتج على أرفف البقال لشهرين أو ثلاثة دون أن يباع ، فمن البديهى أن يسحب من السوق ويرسل للصانع ثانية . وهكذا إذا لم يجد المنتج من يشتريه فلن يتم عرضه .

ما دامت أصناف العلاج بالأعشاب حاضرة بهذه القوة وتشكل جزءًا من تراثنا على مر الأجيال ، فهذه دلالة على أن الكثير من الناس يؤمنون بها أو يأملون فى الشفاء بواسطتها .

فماذا عن العلاج بالأعشاب الذى قد ينفع فى حالة القولون العصبى ومضايقات القناة الهضمية ؟ فيما يلى بعض اقتراحات المتخصصين فى هذا المجال .

الأعشاب المفيدة

بالنسبة لآلام القولون العصبى العارضة وجد البريطانيون أن كبسولات زيت النعناع مفيدة ، فالنعناع مهدئ ومريح للعضلات ، وفى دراسة أجراها المستشفى الجامعى بـ " ويلز " قال ٨٣٪ من مرضى متلازمة القولون العصبى إن حالاتهم قد تحسنت بعد استخدام كبسولات النعناع . كانت تلك الكبسولات مغطاة ، لهذا فهى لا تتحلل إلا بعد ترك المعدة من أجل تحقيق نتائج أفضل .

ويمكن أن يستخدم الشاى بالنعناع لمساعدتك على طرد غازات المعدة ، ومنظم حركة الأمعاء الذى يحتوى على الكواسيا والبطباط والزنجبيل والأنجيليكا (حشيشة الملاك) والميريقة (الشمعية) يمكن استخدامه للمساعدة على إيقاف التشنجات حيث يعمل على استرخاء الأمعاء .

يمكن استخدام مشروب السنفيتون لتهدئة القرحة . لكن استخدمه فقط لفترة قصيرة لأنه قد يصبح سامًا على المدى البعيد . ثم يمكنك تجربة الدردار الزلق فهو عشب قد يمنحك غطاء مهدئاً لبطانة المعدة .

ويعتبر الصبار من أعشاب الشفاء حيث يصلح لعلاج الحروق البسيطة ، لذا يحافظ العديد من الطهاة على نبات الصبار فى حدائقهم . إذا تم كسر ساق النبات تسيل عصارة الصبار وتخرج ، وحين توضع على الحروق ـ حتى حروق الشمس الشديدة ـ سوف تقضى على آلامها فورًا وتساعد على الشفاء .

ويمكن أن يستخدم مشروب الكاموميل أيضًا لتهدئة القرحة والتشنجات ويساعد على علاج الالتهابات .

ولعلاج البواسير يمكن استخدام العديد من أصناف الأعشاب التى يمكن أن توضع فى كمادات موضعية لجلب الشعور بالراحة ، كما يعد استخدام الجذر الحجرى من الوسائل الفعالة ، حيث يحتوى على حمض التنيك الذى يعتبر قابضًا قويًا يعمل على شد الجلد ، كما يمكن تعاطى هذا العشب عبر الفم .

من الأعشاب المفيدة التى يمكن استخدامها فى شكل كمادات : المشتركة (الهماماليس) ، وعص الذهب ، ولسان الحمل (موز الجنة) ، والبلوط الأبيض ، والميريقة (الشمعية) ، والألفية ، والنعناع السنبلى ، والسنفيتون ، وعشب الطير ، وعشب الحنطة ، وكستناء الفرس ، وآذان الدب .

فى حالات الإسهال تُستخدم بعض المواد من النوع الطميى ليتماسك البراز ، مثل الكاولين مع البكتين حيث تستطيع هذه التركيبة امتصاص الكائنات الدقيقة الموجودة والسموم والتخلص منها . كما أن جذور العليق أو مشروب العليق يعتبر مادة قابضة من شأنها أن تشفى الأمعاء المتهدمة .

ويصف الصينيون تركيبة عطرية من القرفة وعود الصليب لوقف الإسهال .

ولآلام المعدة الشديدة جدًا ، جرب مشروب البيترز (شراب مسكر مقطر من بعض الأعشاب) وهو شراب تقليدى إنجليزى وهو متاح فى المتاجر الكبيرة .

والبيترز مزيج من العديد من الأعشاب المرة وهى : جذور الجنطيانا ، وأوراق الخرشوف ، والطرخشقون (الهندباء البرية) وزهور الألفية ، وجذور الأنجيليكا (حشيشة الملاك) ، والكواسيا ، ولحاء الكينا ،

وقشر البرتقال المر . وعادة ما يعطيه النكهة الشمار والينسون ويساعدان على منع الغازات .

وجرعتان فقط من البيترز والمياه المعدنية يمكن أن تخلصاك من آلام المعدة ، لماذا ؟ لأنها تهدئ المعدة وتطرد السموم وتقلل فرص تعرضك لحصى المرارة وتفتح شهيتك ، كما يعتبر الشراب مضادًا حيويًا .

ويظن الكثيرون أن الطعم المر فى القهوة يعتبر من الأسباب التى تجعل الناس يستخدمونها لمعالجة الإمساك . نحن لا نتناول الكثير من الأطعمة المرة ، وأظن أن ما نأكله هو الجريب فروت وبعض الخضراوات المرة مثل الخردل والملفوف واللفت والخرشوف ، ولكل هذه الأطعمة منافع للجهاز الهضمى .

إذا أخبرك طبيبك أنك مصاب بالجيارديا أو غيرها من الطفيليات ولم يستطع أن يخلصك منها تمامًا فعليك باستخدام بعض الأعشاب مثل الثوم وبذور القرع وخلاصة الجوز الأسود ونوع نشط من الأفسنتين .

العلاج بالإبر الصينية

لابد أنك قد سمعت عن الإبر الصينية ، فن العلاج الصينى القديم . حقاً ، لقد ثبت أنه قادر على تخفيف آلام متلازمة القولون العصبى .

دعونا نلقى نظرة عن قرب .

بدأ العلاج بالإبر الصينية منذ ما يزيد على ٤٠٠٠ عام فى الصين ، ولم يعرف الأمريكان هذا الفن إلا فى السبعينات . وقد عارضته مؤسسات طبية تقليدية عديدة فى أمريكا بشكل كبير .

فالأطباء الأمريكيون ينظرون للجسم على أنه آلة تعمل قد تعطب فتحتاج للإصلاح .

أما الصينيون فينظرون إلى الشخص على أنه حقل للطاقة ، ويقولون إن المريض نموذج مصغر من الكون ، يضم قوتين كبيرتين هما (ين)

و (يانج) تؤثران على توازن الطاقة لديه . وهو ما يسمونه (شـى) وإذا اختل ميزان الطاقة يمرض الإنسان .

يحاول الطبيب الصينى أن يجد السبب الذى أدى لحدوث عدم التوازن فى الطاقة ، ويفعل ذلك باللمس وسماع النبض فى اثنى عشر مكاناً مختلفاً ، وبالنظر للسان المريض .

ولإعادة المريض لتوازنه ، يضع إخصائى العلاج بالإبر الصينية إبرًا فى واحدة من حوالى ٤٠٠ نقطة موزعة بالجسم . ويقال إن الإبر تنقل الطاقة وتضبط حالة عدم الاتزان .

وفى الوقت الحاضر يمارس أكثر من ٦٠٠٠ طبيب العلاج بالإبر الصينية .

وقد أصبح هذا النوع من العلاج منتشرًا بين الناس لأن الكثيرين يأكدون على فعاليته ، فهل يعتبر نسبياً أو كلياً علاجاً نفسياً جسدياً ؟ من يستطيع أن يقول ذلك ؟ إذا كان العلاج فعالاً ، فهذا يكفى ، ولتعلم أنه يسبب بعض الألم ، فالإبر أشبه بوخز الناموس ، وليس للعلاج آثار جانبية .

إذا لم ينفعك أى علاج آخر للتخلص من آلام ومعاناة متلازمة القولون العصبى أو غيرها من متاعب الهضم ، يمكنك تجربة العلاج بالإبر الصينية .

٢٥
حساب كمية الدهون وعدد السعرات الحرارية

يعد حساب كمية الدهون والسعرات الحرارية من الوسائل التى تساعدك على التقليل من قدر ما تتناوله من غذاء عالى الدسم ، تفحص الجدول التالى وسوف تندهش لكمية الدهون التى اعتدت على تناولها كل يوم .

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
اللحم المقدد :			
أرمور ستار (مطهو)	شريحة واحدة	٣	٣٨
أوسكار ماير (مطهو)	شريحة واحدة	٣	٣٥
لحم البقر المقدد ناثان	٣ شرائح	٧	١٠٠
لحم البقر :			
من منتصف الخصر	٣ أوقيات	١٢	٢٠٨
من الاستدارة العلوية	٣ أوقيات	٨	١٧٠
من أعلى الخصر	٣ أوقيات	١٩	٢٧٧
الخبز :			
للمهتمين بالوزن			

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
سينامون رايزان	شريحة واحدة	قليل	٦٠
بيبريدج فارمز	شريحة واحدة	٣	٩٠
قمح ووندر	شريحة واحدة	١	٧٠
خبز الشوفان الخفيف	شريحة واحدة	٠	٤٥
البيتا ، قمح كامل الحبة ، عبوة واحدة	أوقية واحدة	١	٨٠
وجبة رومانية	شريحة واحدة	١	٦٨
الخبز الفرنسي	شريحة واحدة	١	١٠٠
الزبد :			
كابوت	ملعقة واحدة	٤	٣٥
لاند أوليكز	ملعقة واحدة	٤	٣٥
لاند أوليكز مخفوق	ملعقة واحدة	٣	٢٥
خليط الكعك :			
أنجل فوود	١٢/١ من الكعكة	٠	١٥٠
كعكة الموز	١٢/١ من الكعكة	١١	٢٥٠
كعكة الجزر	١٢/١ من الكعكة	١٥	٢٣٢
الشيكولاتة وشيكولاتة الزينة	٨/١ من الكعكة	١٧	٣٠٠
خبز البلح السريع	١٢/١ من الرغيف	٢	١٦٠
كعكة الليمون المزينة	٨/١ من الكعكة	١٧	٣٠٠
كعكة القهوة والمقرمشات	٦/١ من الكعكة	٧	٢٣٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
الحلوى :			
حلوى اللوز	١,٧٦ أوقية	١٤	٢٥٠
حلوى الأصابع	٢,١ أوقية	١٢	٢٨٠
قالب هيرشي باللوز	١,٤٥ أوقية	١٤	٢٤٠
حلوى البركة (لايف سيفرز)	قطعة واحدة	٠	٤٠
فول سوداني (إم آند إم)	١,٧ أوقية	١٣	٢٥٠
مستر جودبار	١,٧ أوقية	١٩	٢٩٠
العلك	أوقية واحدة	٠	١٠٠
الحبوب : مع ½ كوب يوجد ١ ٪ من اللبن			
ألفا بيتز	كوب واحد	١,٥	٢١٢
١٠٠٪ نخالة	١/٣ كوب	٣,٥	١٧٠
آبل ريسين كريسب	٢/٣ كوب	١,٥	٢٣٠
رقاقات النخالة	أوقية واحدة	٢,٥	٢٠٠
رالستون رايس تشيكس	كوب واحد	١,٥	١٩٤
فروت لووبز	كوب واحد	٢,٥	٢١٠
رقائق الذرة (كورن فليكس)	كوب واحد	١,٥	٢١٠
كويكر لايف	٢/٣ كوب	٣,٥	٢٠٠
كويكر ١٠٠٪ طبيعي	١/٤ كوب	٧,٥	٢٢٧
كريم القمح	أوقية واحدة	٢,٥	٢٠٨
وجبة الشوفان الفورية	كوب واحد	٣,٥	٢٤٥

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
الجبن :			
الجبن الأزرق	أوقية واحدة	٨	١٠٠
جبن البرى الأبيض المملح	أوقية واحدة	٨	٩٥
أرمور شيدر	أوقية واحدة	٩	١١٠
بريستول جولد لايت	أوقية واحدة	٤	٧٠
كولبي	أوقية واحدة	٩	١١٠
جبن إدام الهولندى الأصفر	أوقية واحدة	٨	١٠٠
كرافت جودا	أوقية واحدة	٩	١١٠
مونتيرى جاك	أوقية واحدة	٩	١١٠
الجبن السويسرى المثقب	أوقية واحدة	٨	١١٠
الدجاج :			
الصدر بالجلد	أوقية واحدة	٢	٤٢
الصدر بدون جلد	أوقية واحدة	قليل	٣١
الفخذ بالجلد	أوقية واحدة	٤	٤٩
اللحم الغامق المغموس بالبيض	٥,٩ أوقية	٣١	٤٩٧
اللحم الغامق المشوي	٣,٥ أوقية	١٦	٢٥٦
الدجاج المقلى بانكيت	٦,٤ أوقية	١٩	٣٣٠
الدجاج المقلى سوانسون	٤,٥ أوقية	٢٠	٣٦٠
الفلفل والتوابل :			
اللحم المطهو بالفلفل الأحمر مع	٧ أوقيات	٢٠	٣٤٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
البقول			
صلصة توابل دينيسون بالبقول	٧,٥ أوقية	١٩	٣٠٠
صلصة توابل فان كامب بالبقول	كوب واحد	٢٣	٣٥٢
صلصة نباتية هيلث فالى	٥ أوقية	٣	١٦٠
رقائق البطاطس :			
رقائق إيجل	أوقية واحدة	١٠	١٥٠
رقائق كيلي	أوقية واحدة	٩	١٥٠
رقائق لانس	أوقية واحدة	١٣	١٦٠
شيبس برينجلز	أوقية واحدة	١٣	١٧٠
ويت ووتشر باربيكيو (للمهتمين بالوزن)	أوقية واحدة	٦	١٤٠
القهوة :			
القهوة المعتادة السريعة السوداء	٦ أوقيات	٠	٤
القهوة المعتادة المغلية السوداء	٦ أوقيات	٠	٤
الكعك الصغير الجاهز للأكل :			
كعك الشوفان والزبيب نابيسكو	١	٣	٧٠
قوالب آنجل بارز	١	٥	٧٤
كعك الشوفان والتفاح لانس	١,٦٥ أوقية	٧	١٩٠
أنيسيت توست جامبو	١	١	١٠٩
رقائق أهوى تشوك ـ جوز	١	٦	١٠٠
رقائق ناتشورا بالانس تشوك	٢ أوقية	١٤	٢٦٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
لانس تشوك زيرو منت	١,٢٥ أوقية	١٠	١٨٠
سبايس التفاح هيلث فالي	٣	قليل	٧٥
قوالب الفدج تيستى كيك	١	٨	٢٤٠
سبايس الزنجبيل فروكي	١	٢	٤٥
مثلجات اليمون صن شاين	٢	٢	٦٠
جبن كوتيج :			
بوردن ٥٪ جاف التخثر	١/٢ كوب	١	٨٠
نودسين ٢٪	٤ أوقيات	٢	١٠٠
لاند أوليك	٤ أوقيات	٥	١٢٠
ويت ووتشر ١٪	١/٢ كوب	١	٩٠
الرقائق :			
رقائق القمح نابيسكو	٤	٤	٧٠
رقائق الزبد جويا	١	١	٤٠
رقائق الجبن بزبد الفول السوداني	١,٤ أوقية	١١	٢١٠
تشيز ايت	١٢	٤	٧٠
خبز دارك راى كريسب	١	قليل	٢٦
نابيسكو سكورت	٣	٤	٧٠
شرائح توست الثوم كيبلر	٢	قليل	٢٥
سولتينس	٢	١	٢٥
وجبات عشاء مجمدة :			
مكرونة الدجاج أرمور كلاسيك	١١ أوقية	٧٣	٢٣٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
دجاج أرمور ألا كينج الخفيف	١١ أوقية	٧	٢٩٠
قطع دجاج بانكيت	٦ أوقيات	١٦	٣٤٠
دجاج بادجت جورمت	عبوة واحدة	٢٧	٤٧٠
لحم محمر خفيف بادجت جورمت	عبوة واحدة	٨	٢١٠
شرائح لحم البقر لو ميني	١٠ أوقيات	٢٤	٤٣٠
الدجاج الخفيف المغطى لو ميني	١٠ أوقيات	٣	٢٣٠
سمك فيليه لين كوسين	١٠ أوقيات	٥	٢١٠
قطع دجاج سوانسون	٩ أوقيات	٢٣	٤٧٠
سمك مشوى ويت ووتشر	٧ أوقيات	٤	١٥٠
الكعك المحلى :			
كعك تيستى مغطى بالشيكولاتة	١	١٠	١٨١
كعك إيرث جريندىفيل	١	٢١	٣٣٠
مينيس بالسكر المطحون	١	٣	٥٨
حلوى الفدج المجمد تيستى كيك	١	٢١	٣٥٠
الجوز المغطى	١	١٣	٢٣٥
البيض :			
المقلى بالمسلي	١	٧	٩١
المسلوق الصلب	١	٥	٧٧
المخفوق	١	٧	١٠١
بياض البيض فقط	١	٠	١٧

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
صفار بيضة واحدة مسلوق	١	٥	٥٩
بيض مخفوق (بديل)	١/٤ كوب	٠	٢٥
بيض مخفوق الصفار (بديل)	٣,٥ أوقية	٥	١٠٥
السمك :			
الهف الحساس (سمك فضى صغير)	٦ أوقيات	٦	٢١٢
النهاش الأحمر (سمك ضخم)	٦ أوقيات	٣	٢١٧
سندويتش التونة المعد بالميكروويف	١	٦	٢٠٠
سلمون قوس قزح المرقط المسلوق	٣ أوقيات	٤	١٢٩
التونة المعلبة فى الماء	٣ أوقيات	٢	٩٠
التونة المعلبة فى الزيت	٣ أوقيات	١٥	٢٠٠
تونة S&W المعلبة فى الماء	٣ أوقيات	١,٥	٩٠
أورنج رافى المشوي	٣ أوقيات	١	٧٥
سمك الشبص البحري	٣ أوقيات	٢	١٠٥
سكرود جروتون المجمد	عبوة واحدة	١٨	٣٢٠
فيليه فان كامب المجمد	١	١٠	١٨٠
كعك سمك ميس بول	٢	٧	١٩٠
سندوتش سمك معد بالميكروويف	١	١٥	٢٨٠
الفاكهة :			
التفاح الطازج	١	قليل	٨١

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
جريب فروت طازج	٢/١ ثمرة	٠	٤٠
برقوق مقطع جاف	٤/١ كوب	١	١٤٠
البرتقال الطازج	١	قليل	٦٩
الكمثرى الطازجة	١	١	١٠٠
الأناناس الطازج	كوب واحد	١	٩٠
فاكهة مشكلة معلبة	٢/١ كوب	٠	٩٠

* لا تحتوى معظم الفاكهة الطازجة على أى قدر من الدهون ، ولكن الفاكهة المعبأة تحتوى على القليل ، ولكن المحتوى السكرى يرفع مستوى السعرات الحرارية .

التوست الفرنسى (خبز محمص) :

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
المعد بالمنزل بالبيض واللبن	شريحة واحدة	٧	١٥٥
قطعة بالزبد	شريحة واحدة	٩	١٨٠
لفافات آنت جيميمة بالقرفة	٣ أوقيات	٤	٧١
خبز فرنسى محمص ويت ووتشرز	شريحتان	٥	١٦٠

الجيلى

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
تفاح رويال	٢/١ كوب	٠	٨٠
توت جيل	٢/١ كوب	قليل	٨١
الكرز بحلوى الناترا	٢/١ كوب	قليل	٨
برتقال داياموند كريستال (بدون سكر)	٢/١ كوب	قليل	٩

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
صلصة مرق اللحم (المعلبة) :			
بقرى فرانكو أميريكان	أوقيتان	١	٢٥
ضان فرانكو أميريكان	أوقيتان	٣	٤٠
بقرى بيبريدج فارم	أوقيتان	٢,٥	٦٥
هامبرجر :			
قرصان (مزدوج) مع الخبز	١ حجم عادي	٢٨	٥٤٤
قرصان (مزدوج) كل الإضافات	١ حجم عادي	٣٢	٥٧٦
قرصان (مزدوج) كل الإضافات	١ حجم كبير	٤٤	٧٠٦
قرص واحد مع الخبز	١ حجم عادي	١٢	٢٧٥
قرص واحد مع الخبز والجبن	١ حجم عادي	١٥	٣٢٠
قرص واحد مع الخبز بجميع الإضافات	١ حجم كبير	٤٨	٧٤٥
ثلاثة أقراص بجميع الإضافات	١ حجم كبير	٥١	٧٦٩
النقانق :			
الدجاج :			
هيلث فالي	١	٨	٩٦
ويفر	١	١٠	١١٥
الرومي :			
بيل مار تشيز فرانكس	١	٩	١٠٩
لويز ريتش	١	٩	١٠٣

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
مستر تيركى فرانكس	١	١١	١٣٢
وامبلر لونجاكر	١	٣١	١٠٢
لحم البقر :			
أرمور ستار جامبو	١	١٨	١٧٠
هيبرو ناشيونال	١	١٥	١٦٠
أوسكار ماير بن لينجز	١	١٧	١٨٦
أوسكار ماير وينر ليتل	١	٣	٢٨
آيس كريم ، وحلوى مثلجة :			
براسلر كل النكهات مثلج	٣,٥ أوقية	٠	١٢٠
براسلر آيس كريم	٣,٥ أوقية	١٢	٢٣٠
إيديز ألموند برلاين خفيف	٤ أوقيات	٥	١٤٠
سيلتيست باتر كرانش	٢/١ كوب	٩	١٦٠
ليدى بوردن باتر بيكان	٢/١ كوب	١٢	١٨٠
هاجن داز شيكولاتة	٤ أوقيات	١٧	٢٧٠
ويت ووتشر آيس ميلك	٢/١ كوب	٤	١٢٠
بن آند جيريفودج الشيكولاتة	٤ أوقيات	١٦	٢٨٠
جود هومر شعير وشيكولاتة	٣ أوقيات	١٣	١٨٧
قالب حلوى ويت ووتشر	٢,٧٥ أوقية	٠	٩٠
آيس كريم برير قهوة	٢/١ كوب	٨	١٥٠
شيكولاته موكا ميكس داتش	٣,٥ أوقية	١٢	٢١٠
لاند أوليك شارب فاكهة	٤ أوقيات	٢	١٣٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
شراب غازى مثلج ويلر	٤ أوقيات	٠	١٤٠
قالب صحى بن آند جيري	٤ أوقيات	١٧	٣٠٠
قوالب برتقال أوجيل	١	قليل	٤٢
شراب برتقال بوردن	١/٢ كوب	١	١١٠
المربى، والجيلى :			
معجون فواكه سماكر	ملعقة واحدة	٠	١٦
معجون فاكهة بريتكين	ملعقة واحدة	٠	١٤
زبدة تفاح وايت هاوس	أوقية واحدة	٠	٥٠
جيلى عنب باما	ملعقتان	٠	٢٥
جيلى تفاح	٣,٥ أوقية	٠	٢٥٩
مربى الفراولة	٣,٥ أوقية	٠	٢٣٤
مربى الخوخ	٣,٥ أوقية	٠	٢٤١

لا تحتوى المربات والجيلى والمواد الحافظة على أى كمية من الدهون ، ولكن الفرق يكمن فقط فى محتوى السعرات .

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
لحم الغداء البارد :			
نقانق بقرى أرمور	١ أوقية	٨	٩٠
لحم مقدد كارل بودينج	١ أوقية	٢	٤٠
نقانق أوسكار ماير	شريحة واحدة	٨	٩٠
رغيف أوسكار ماير	شريحة واحدة	١	٣٥
نقانق ويت ووتشر	شريحة واحدة	١	١٨
سجق سامر	أوقية واحدة	٨	٩٨

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
المسلى النباتى :			
فليشمان (خفيف)	ملعقة واحدة	٦	٥٠
مازولا (خفيف)	ملعقة واحدة	٦	٥٠
باركاى (خفيف ناعم)	ملعقة واحدة	٦	٥٠
سمارت بيت	ملعقة واحدة	٣	٢٥
ستيك عادى :			
بلو بونيت	ملعقة واحدة	١١	١٠٠
فليشمان	ملعقة واحدة	١١	١٠٠
لاند أوليكس	ملعقة واحدة	٤	٣٥
مازولا	ملعقة واحدة	١١	١٠٠
باراكاي	ملعقة واحدة	١١	١٠٠
مايونيز :			
منخفض السعرات :			
بيست فودز خال من الكولسترول	ملعقة واحدة	٥	٥٠
بيست فودز خفيف	ملعقة واحدة	٥	٥٠
كرافت فرى	ملعقة واحدة	٠	١٢
كرافت خفيف	ملعقة واحدة	٥	٥٠
زيت ذرة سمارت بيت	ملعقة واحدة	٤	٤٠
عادى :			
بيست فودز أصلي	ملعقة واحدة	١١	١٠٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
هيلمان أصلي	ملعقة واحدة	١١	١٠٠
كرافت أصلي	ملعقة واحدة	١٢	١٠٠
معجون سندويتش	ملعقة واحدة	٥	٦٠
طعام مكسيكى مجمد :			
بانكيت شيميشانجا	٩,٥ أوقية	٢١	٤٨٠
جبنة بانكيت إنشيلادا	١١ أوقية	٩	٣٤٠
إلشاريتو بيوريتو جراند	٦ أوقيات	١٦	٤٣٠
إينشيلادا تشيز دينر	١٤ أوقية	٢٤	٥٧٠
كعكة الذرة	٢	١	٩٥
إينشيلادا هيلثى تشويز	١٣ أوقية	٥	٣٥٠
هيلثى تشويز فاجيتاس	٧ أوقيات	٤	٢١٠
إنشيلادا اللحم المطهي	١٠ أوقيات	٩	٢٩٠
وجبة إنشيلادا اللحم البقرى باتيو	١٣ أوقية	٢٤	٥٢٠
وجبة فييستا باتيو	١٢ أوقية	٢٠	٤٦٠
لحم بقرى بيوريتو فان دو كامب	٥	٩	٣٢٠
طعام فان دو كامب المكسيكي			
سويزا الدجاج مع الأرز والبقول	١٥ أوقية	٢٠	٥٥٠
إنشيلادا سويزا دجاج	٥,٥ أوقية	١٠	٢٢٠
فاجيتا ويت ووتشرز	٧ أوقيات	٥	٢١٠
ساندويتش شيلز	١	٢	٥٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
الفطائر الرقيقة :			
المجمدة :			
فطيرة بنخالة الشوفان بالتفاح سارا لي	١	٦	١٩٠
فطيرة هيلث فالى بالموز (سادة)	١	قليل	١٣٠
فطيرة سارا لي بالعنب	١	٨	٢٠٠
فطيرة بالعنب سارا لى (سادة)	١	٠	١٢٠
فطيرة ملفوفة بالقرفة بيبريدج	١	٦	١٩٠
فطيرة ذرة سارا لي	١	١٣	٢٤٠
فطيرة نخالة الشوفان هيلث فالي	١	٤	١٤٠
فطائر بالخلطة :			
فطيرة ذرة أروهيد بلو	١	٤	١١٠
فطيرة النخالة والعسل دونكان هاينز	١	٤	١٢٠
فطيرة التوت والجوز دونكان هاينز	١	٨	٢٠٠
فطيرة العنب دونكان هاينز	١	٣	١١٠
اللبن :			
اللبن المكثف	٢/١ كوب	١٠	١٧٠
اللبن منزوع القشدة المكثف	٢/١ كوب	٠	١٠٠
لبن جاف كارنيشن	٨ أوقيات	قليل	٩٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
١٪ لبن	٢/١ كوب	١,٥	٥١
٢٪ لبن	٢/١ كوب	٢,٥	٦٠
لبن الزبد	٢/١ كوب	٢	٦٠
اللبن الكامل المكونات	٢/١ كوب	٤	٧٥
لبن بدون قشدة	٢/١ كوب	قليل	٤٥
المكسرات :			
فول سوداني	أوقية واحدة	١٢	١٧٠
مكسرات مملحة مشكلة	أوقية واحدة	١٥	١٧٠
جايز تيستى مشكل	أوقية واحدة	٧	١٣٠
مكسرات محمصة جافة مع الفول السوداني	أوقية واحدة	١٥	١٦٩
لوز بلانترز	أوقية واحدة	١٥	١٧٠
الجوز الأسود	أوقية واحدة	١٧	١٨٠
أنصاف الجوز الإنجليزي	أوقية واحدة	٢٠	١٩٠
البلاذر الأمريكي	أوقية واحدة	١٤	١٧٠
بلاذر جاف محمص	أوقية واحدة	١٣	١٦٣
فول سوداني جاف محمص	أوقية واحدة	١٤	١٧٠
زبدة الفول السوداني	ملعقتان	١٧	٢٠٠
جوز البقان	أوقية واحدة	٢٠	١٩٠
زيوت الطهى :			
كريسكو	ملعقة واحدة	١٤	١٢٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
زيت ذرة بلانترز	ملعقة واحدة	١٣	١٢٠
بيوريتان	ملعقة واحدة	١٤	١٢٠
ذرة ويسون	ملعقة واحدة	١٤	١٢٠
سمارت بيت	ملعقة واحدة	١٤	١٢٠
زيت خضر ويسون	ملعقة واحدة	١٤	١٢٠
كريسكو صلب	ملعقة واحدة	١٢	١١٠
زيت شورتيننج ويسون	ملعقة واحدة	١٢	١٠٠
أطعمة شرقية مجمدة :			
دجاج بينيهانا الخفيف	٩ أوقيات	٤	٢٧٠
خضراوات عين الطير محمرة	٢/١ كوب	قليل	٣٦
وجبة عين الطير	٢/١ كوب	٤	٨٩
دجاج بالجوز تشانج كينج	١٣ أوقية	٥	٣١٠
جمبرى ملفوف بالبيض تشانج كينج	٣,٦ أوقية	٦	٢٠٠
الفطائر والكعك المحلى :			
الخلطات المجهزة للإعداد بالبيت :			
بالعنبية هانجرى جاك	٣٤ بوصة	١٥	٣٢٠
بالحنطة السوداء آنت جيميمة	٣٤ بوصة	٨	٢٣٠
بزبدة اللبن هانجرى جاك	٣٤ بوصة	١١	٢٤٠
أكياس هانجرى جاك	٣٤ بوصة	٣	١٨٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
صينية أرو هد الخفيف	٢/١ كوب	٣	٢٦٠
خليط كعك إيستي	٣٣ بوصة	٠	١٠٠
شراب الكعك بالزبد	٣٤ بوصة	١٤	٥١٩

العجائن :

* تحتوى معظم العجائن على جرام واحد من الدهون لكل أوقيتين ، ولكن الفرق بين أنواعها يكون بسبب ما تحشى به أو يوضع عليها. يتراوح عدد السعرات الحرارية فى العجائن غير المحشوة من ١٦٠ إلى ٢١٠ لكل ٢ أوقية.

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
العجائن الجافة (كل الأصناف)	٢ أوقية	١	٢١٠
وجبات العشاء المجمدة من العجائن :			
مكرونة بانكيت مع الجبن	٧ أوقيات	١١	٢٦٠
بادجت جورمت ستروجانوف	عبوة واحدة	١٢	٢٩٠
بادجت جورمت مانيكوتى بالجبن	عبوة واحدة	٢٥	٤٣٠
داينينج لايت فاتوسيني	٩ أوقيات	١٢	٢٩٠
جرين جايانت تورتيلليني بالجبن	عبوة واحدة	٩	٢٦٠
هيلثى تشويس فيتوسيني	٨,٥ أوقية	٤	٢٤٠
مكرونة كيد كوزين	٩ أوقيات	١٥	٣٦٠
تورتيلليني لو مينو الخفيف	٨ أوقيات	٨	٢٥٠
لين كوزين ريجاتونى باللحم	١٠ أوقيات	١٠	٢٦٠
مكرونة مورتون باللحم	٦,٥ أوقية	١٤	٢٩٠
سوانسون سباجيتى بكرات اللحم	١٣ أوقية	١٨	٤٩٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
ويت ووتشر مانيكوتي	١٠ أوقيات	٨	٢٦٠

المخللات : كل مخللات الخيار لا تحتوى على الدهون أو تحتوى على القليل جدًا .

الفطائر :

المجمدة :

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
بانكيت التفاح	شريحة واحدة	١١	٢٥٠
سارا لى بالتفاح	شريحة واحدة	١٢	٢٨٠
مسز سميث بالتفاح الطبيعي	شريحة واحدة	٢٢	٤٢٠
بانكيت الموز	شريحة واحدة	١٠	١٨٠
مسز سميث بالتوت	شريحة واحدة	١٧	٣٨٠
بانكيت الليمون	شريحة واحدة	٩	١٧٠
بانكيت بالقرع	شريحة واحدة	٨	٢٠٠

المخبوزات الجاهزة للأكل :

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
بالتفاح	شريحة واحدة	١٨	٤٠٥
بالكريم	شريحة واحدة	٢٣	٤٥٥
بمارنج الليمون	شريحة واحدة	١٤	٣٥٥

البيتزا :

المجمدة :

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
سيليستا ديلوكس	شريحة زنة ٨ أوقيات	٣٢	٦٠٠
فوكس ديلوكس بالسوسيس	٢/١ بيتزا	١٣	٢٦٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
جونو فور باك بالجبن	١ بيتزا	٨	١٦٠
جونو كريسب بالسوسيس	٢/١ بيتزا	١٦	٣٠٠
بابالو فرينش بالبيبروني	١ بيتزا	٢٠	٤١٠
تاتينوز باكون بارتي	٢/١ بيتزا	٢٠	٣٧٠
تاتينوز مكسيكي	٢/١ بيتزا	٢١	٣٨٠
ويت ووتشر بالجبن	٧ أوقيات	٧	٣٠٠
الفيشار :			
جيفى بوب ميكروويف بالزبد	٤ أكواب	٧	١٤٠
نيو مانز ميكروويف الخفيف	٣ أكواب	٣	٩٠
ريدينباتشرجورمت الأصلي	٣ أكواب	٤	٨٠
بيلسبيرى ميكروويف بالزبد	٣ أكواب	١٣	٢١٠
ألترا سِلْيم السريع الخفيف	٢/١ أوقية	٢	٦٠
ويت ووتشر الجاهز للأكل	٠,٧ أوقية	٣	٩٠
ما يضاف للسلاطة :			
جاهز للاستخدام :			
كاتالينا	ملعقة واحدة	١	١٥
جبن داياموند كريستال الأزرق	ملعقة واحدة	١	٢٠
لحم كراف مع الطماطم	ملعقة واحدة	٧	٧٠
كاتالينا كرافت الخالية من الدسم	ملعقة واحدة	٠	٢٠
أوتس إيطاليان شيف	ملعقة واحدة	٩	٨٠
زيتون نيو مان مع الخل	ملعقة واحدة	٩	٨٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
لحم سفن سيز بدون دسم	ملعقة واحدة		١٦
الطعام الخفيف الجاهز للاستخدام :			
جبن إيستى الأزرق	ملعقة واحدة	قليل	٨
هرب ماجيك فيناجريت	ملعقة واحدة	٠	٦
كرافت الفرنسية	ملعقة واحدة	١	٢٠
جبن ماجيك ماونتن الأزرق	ملعقة واحدة	قليل	٥
S & w الإيطالى بدون زيت	ملعقة واحدة	٠	٢
ألترا سِليْم فاست	ملعقة واحدة	قليل	٦
ويت ووتشر راشان	ملعقة واحدة	٥	٥٠
السوسيس :			
أوسكار ماير براتورست المخن	٢,٧ أوقية	٢١	٢٣٧
بيردو تيركى باتيز	١,٣ أوقية	٤	٦١
سوسيس أرمور كانتري	أوقية واحدة	١١	١١٠
هيبرو ناشونال نوكورست	٣ أوقية	٢٥	٢٦٠
أوسكار ماير بوليش	٢,٧ أوقية	٢٠	٢٢٩
رومى بيردو سويت إيطاليا	أوقيتان	٦	٩٤

مشروبات الصودا :

لا تحتوى كل المشروبات الشائعة بالأسواق على أى دهون إلا أربعة أنواع منها مشروبات الزنجبيل والتوت . وتختلف كمية السعرات حسب كل مشروب ولكنها تكون منخفضة فى مشروبات الدايت حيث تتراوح السعرات فى أغلبية المشروبات

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية

من ٧٥ إلى ٨٠ سعراً حرارياً ولا تزيد أبداً على ١٩٠ . وليس هناك ما يقلق بشأن الدهون فى المشروبات الغازية.

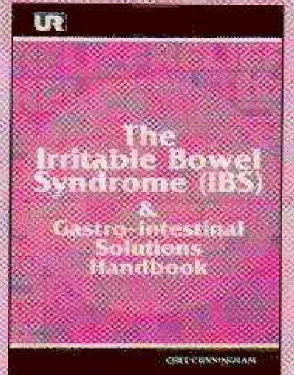
الحساء :

المعلب :

حساء الفول باللحم	٨ أوقيات	٤	١٤٠
حساء اللحم كوليدج إن	٧ أوقيات	٠	١٦
كامبل البقري	٨ أوقيات	٣	٧٠
ليبتون البقري	٨ أوقيات	قليل	٨٥
فول جويا بلاك	٧,٥ أوقية	٤	١٦٠
جولادس بورشت	٨ أوقيات	٠	١٠٠
دجاج هيلثى فالي	٧,٥ أوقية	٢	٣٥
دجاج مع ذرة كامبل	١١ أوقية	٢١	٣٤٠
بريتيكين لينتيل	٧ أوقيات	٠	١٠٠
سنوز كلام شاودر	٧,٥ أوقية	٣	١٣٠
ماينستروم هيلثى فالي	٧,٥ أوقية	٣	١٣٠
شودر أميريكان نيو إنجلاند	٤ أوقيات	٦	١٤٥
البازلاء بريتيكين	٧,٥ أوقية	قليل	١٣٠
كامبل بالطماطم و٢٪ لبن	٨ أوقيات	٢	٩٠
كامبل خضراوات	٨ أوقيات	٢	٩٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
الرومي :			
الطازج :			
صدور لويس ريتش	أوقية واحدة	٢	٥٠
شرائح فيليه صدور بيردو	أوقية واحدة	قليل	٢٨
شرائح ستيك صدور لويس ريتش	أوقية واحدة	قليل	٤٠
أوراك بيردو الطازجة	أوقية واحدة	٢	٣٦
رومى مفروم بيل مار	٣ أوقيات	١٢	١٢٦
أوراك لويس ريتش	أوقية واحدة	٤	٦٥
أجنحة شادى بروك	٣ أوقيات	٦	١٣٠
رومى كامل	٣,٥ أوقية	١٠	٢٠٠
الخضراوات :			
قرنبيط وبروكلى هانوفر	٢/١ كوب	٠	٢٠
بروكلى قرنبيط وجزر مع صلصة الجبن	٢/١ كوب	٦	٨٩
خليط صيني	٢/١ كوب	قليل	٣٦
خليط ياباني	٢/١ كوب	قليل	٢٩
خليط الخضراوات بالبصل	٣/١ كوب	٥	٩٧
خليط شرقي	٢/١ كوب	٠	٢٥
بازلاء وبصل وصلصة الجبن	٢/١ كوب	٦	١٢٦
خضراوات مسلوقة	٣ أوقيات	قليل	٥٠
البازلاء والبصل المطهو	٢/١ كوب	قليل	٤٠

الطعام	المقدار	الدهون بالجرام	السعرات الحرارية
قرع صيفى طازج	٢/١ أوقية	قليل	٣
طماطم معلبة	٢/١ كوب	قليل	٤٠
سبانخ معلبة	٢/١ كوب	٠	٢٥
كراث طازج مفروم	ملعقة واحدة	قليل	٧
كرنب مخمر معلب	٢/١ كوب	٠	٢٠
بطاطس طازجة معلبة	٥ أوقيات	قليل	٢٢٠
بازلاء معلبة	٢/١ كوب	٠	٩٠
ذرة معلبة	٢/١ كوب	٠	٧٠
جزر معلب	٢/١ كوب	٠	٢٠
الزبادي:			
كبوت كل النكهات	٨ أوقيات	٣	٢٢٠
آبلز إن سبايس بدون دسم	٨ أوقيات	قليل	١٩٠
بلاك شيرى كلاسيك	٨ أوقيات	٦	٢٣٠
كولومبو بالتوت	٨ أوقيات	٦	٢٣٠
دانون توت بدون دسم	٨ أوقيات	٠	١٠٠
يوبليه توت	٦ أوقيات	٣	١٩٠
نودسين ليمون محلى بالأسبارتيم	٨ أوقيات	٠	٧٠
لا يوجارت خوخ	٦ أوقيات	٤	١٩٠
ماونتن هاى	٨ أوقيات	٩	٢٠٠
ميدو جولد فراولة	٨ أوقيات	٤	٢٥٠
نيو كانترى فراولة	٦ أوقيات	٢	١٥٠



يحتوي هذا الكتاب على أحدث المعلومات المتعلقة بمشكلات متلازمة القولون العصبي والقناة الهضمية - من حيث الأمراض الممكنة، وكيفية معالجة المشكلات وكيفية حماية نفسك من متلازمة القولون العصبي ومشكلات المعدة والأمعاء، كما يعطيك هذا الكتاب بعض الحقائق الخاصة بأحدث طرق العلاج الطبيعية والعلاج البديل التي بإمكانها أن تريحك من متاعب القناة الهضمية دون اللجوء إلى استخدام العقاقير الخطيرة. فبقراءتك لهذا الكتاب ستعلم الكثير عن طرق العلاج الطبيعية وكيفية عملها. كما ستعرف ما ينبغي فعله حتى تتجنب الوقوع في مشكلات القولون العصبي والقناة الهضمية، وستعرف أيضاً أنواع الأطعمة الطبيعية التي تساعد على الشفاء وتلك التي عليك تجنبها تماماً.

كما يوضح لك هذا الكتاب طريقة عمل الجهاز الهضمي وكيفية هضم الطعام وكيف يمكن لبعض الأطعمة والأنشطة وحتى الضغط العصبي أن تسبب الكثير من المشكلات، كما يوضح لك أسباب إصابة أكثر من ٢٠ مليون شخص في الولايات المتحدة وحدها بمتلازمة القولون العصبي وأمراض القناة الهضمية..

فالكثير من الناس يتحمّلون آلام متاعب القناة الهضمية والقولون العصبي لأنهم ليسوا على علم بطرق العلاج الجديدة الطبيعية الموجودة في هذا الكتاب.



